

红色七月

□ 徐念奎

红色的七月
那一面高擎的镰锤大旗
那一点鲜红的星火燎原
才有今天，锦绣河山连连
崭新万象片片

红色的七月
那一种坚韧的使命承担
人民至上、生命至上的理念
才有今天，幸福小康圆圆
人民的笑脸甜甜

红色的七月
我们用灿烂的鲜花装点
九州大地肥沃的良田
我们用战斗的激情高唱
新时代嘹亮的凯旋

红色的七月
岁月风云
展示您不断奉献的登攀
历史长卷
显现您青春永驻的容颜

红色的七月
寒冷时刻，你是一团熔冰的火
把希望燃遍心间
和平年代，你是一盏不灭的灯
把道路照亮向前

红色的七月
“中国共产党”这首赞歌
永远高亢地唱不够
党的这盏明灯
永照神州万万年

(作者系普陀区离休干部)





“离退休干部工作”微信公众号

编委会主任 王庆洲
编委会副主任 包龙根 龚怡
 樊忠秋 张家科
编委会委员 (以姓氏笔划为序)
 王欢平 王玲
 左冰 孙红马
 刘虾冠 查正和
 徐雯 蒋新跃
 潘慧 薛晓东
总编 王玲
副总编 黄泽晖
美术编辑 陈丹凤 徐辰
主 办/中共上海市委老干部局
编 辑/《上海老干部工作》编辑部
电 子 信 箱/shlgbgz@126.com
刊 期/月刊
发 送 对 象:离退休干部
印 数/28000
地 址/上海市岳阳路265号
邮 编/200031
传 真/(021) 64334955
编辑部电话/(021) 64312232
 64371946×102、237、238
印 刷/中共上海市委办公厅文印中心
2024年第7期 总第442期

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

卷首语

红色七月…………… 徐念奎 (1)

党政之声

2024年以来习近平总书记关于党的纪律建设的重要论述…………… (4)

发展新质生产力是推动高质量发展的内在要求和重要着力点…………… (5)

本期专稿

以案促学、以案促改、以案促治,市委老干部局召开警示教育会…………… (6)

扩大“朋友圈” 同心绘晚晴

——区域老干部工作共同体激发上海老干部工作高质量发展新活力…………… (7)

工作集锦

黄浦区举办老干部庆祝上海解放75周年文艺展演…………… 蒋毓婷 (10)

杨浦区揭牌“携爱同行”“五老”工作室成立“五老”幸福婚姻导师团

…………… 王红红 (10)

长宁区举办“深学思想 红心向党”离退休干部知识竞赛…………… 长 宣 (10)

金山区召开离退休干部党建业务培训会…………… 侯佳豪 (11)

松江区启动“茸耀·早课堂”志愿服务项目…………… 金 磊 (11)

学习新思想 奋进新征程

学条例 守纪律 坚持党纪学习教育常抓不懈…………… 陆春炎等 (12)

党建园地

巧用“三个结合”答好离退休干部党员“政治能力提升卷”

…………… 宝山区委老干部局 (14)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

学习之窗

习近平治国理政思想中蕴含的优秀传统文化…………… 韩力耕 (16)

庆七十五华诞 续新时代征程

“战场像一个炸开的油锅!” 亲历月浦攻坚战的他…… (17)

在党的阳光哺育下

…………… 马导农口述 宓正明整理 (19)

亲历的那些市政工程建设

…………… 张载养口述 李 敏整理 (21)

金秋风采

彩色连环画: 耄耋之年 不老之心

…………… 李荣光 (23)

彩版漫画: 一名党务工作者的荣耀

…………… 吴艳萍 (25)

18年, 潜心挖掘新四军史料

…………… 高 莹 李 佳 (27)

黄豆豆的舞蹈人生…………… 祝天泽 (29)

激情岁月

最后一次党费…………… 徐欣帮 (31)

一家三代是党员…………… 邵天骏 (33)

参加党课情景剧演出…………… 罗克平 (34)

南京路上的四代情…………… 卢忠雁 (35)

情满人间

跨进数字时代…………… 唐德华 (36)

我是“自媒体”撰稿人…………… 刘建国 (37)

绣娘…………… 任炽越 (38)

南湖菱…………… 董颂三 (39)

花香满溢助春风…………… 乔建忠 (40)

上海阳台

鼓浪屿上的“盖章族”

…………… 章云华 (41)

原油码头看日出…………… 金洪远 (42)

夏日荡口游…………… 徐建东 (43)

初夏赏荷…………… 张晓雷 (43)

健康养生

性格不仅决定命运还能影响寿命

…………… (44)

夏季养心“四部曲”…………… (45)

生活行为有其最佳节奏…………… (46)

生活服务

老年助餐优惠或补贴有哪些形式? 如何申请助餐补贴? …………… (47)

这三条上海地区党的隐蔽战线红色路线, 你去过了吗? …………… (47)

艺林漫步…………… 张立挺等 (48)

封面: 屹立天地间

王真勇 摄

封二: 图文传真

封三: 图文传真

封底: 默默耕耘

汤啸天 摄



“上海老干部”微信公众号



“上海老干部”APP

2024年以来习近平总书记关于 党的纪律建设的重要论述

习近平在山东考察时强调

推进中国式现代化，必须坚持党的领导、抓好党的建设。正在全党开展的党纪学习教育是今年党建工作的重点任务，各级党组织要精心组织、扎实推动、务求实效。要加强警示教育，抓好以案促学、以案说纪，让心存敬畏、手握戒尺真正成为日常自觉。要引导党员、干部全面理解和执行党的纪律，在遵规守纪前提下，安心工作、放手干事、锐意进取、积极作为，创造不负人民、不负时代的业绩。要以党纪学习教育为契机，持续深化整治形式主义为基层减负，为基层干部干事创业营造良好环境。

习近平在重庆考察时强调

要毫不放松坚持党的领导、加强党的建设。巩固拓展主题教育成果，

建立健全长效机制，推动党员、干部特别是领导干部增强政治能力、提高工作水平，真抓实干、积极进取、担当作为。持续深化整治形式主义为基层减负，为基层干部干事创业创造良好条件。扎实开展党纪学习教育，引导党员、干部真正把纪律规矩转化为政治自觉、思想自觉、行动自觉。一以贯之反对和惩治腐败，不断铲除腐败滋生的土壤和条件，营造风清气正的政治生态。

习近平在湖南考察时强调

推动高质量发展、推进中国式现代化，必须加强和改进党的建设。要巩固拓展主题教育成果，建立健全长效机制，树立和践行正确政绩观，持续深化整治形式主义为基层减负。组织开展好党纪学习教育，引导党员干部学纪、知纪、明纪、守纪，督促领导干部树立正确权力观，公正用权、依法用权、为民用权、廉洁用权。



发展新质生产力是推动高质量发展的 内在要求和重要着力点

《求是》杂志发表习近平总书记重要文章《发展新质生产力是推动高质量发展的内在要求和重要着力点》，文章强调，新时代以来，党中央作出一系列重大决策部署，推动高质量发展成为全党全社会的共识和自觉行动，高质量发展成为主旋律。同时，制约高质量发展因素还大量存在，要高度重视，切实解决。

文章指出，发展新质生产力是推动高质量发展的内在要求和重要着力点。我提出新质生产力这个概念和发展新质生产力这个重大任务，主要考虑是：生产力是人类社会发展的根本动力，也是一切社会变迁和政治变革的终极原因。高质量发展需要新的生产力理论来指导，而新质生产力已经在实践中形成并展示出对高质量发展的强劲推动力、支撑力，需要我们从理论上进行总结、概括，用以指导新的发展实践。概括地说，新质生产力是创新起主导作用，摆脱传统经济增长方式、生产力发展路径，具有高科技、高效能、高质量特征，符合新发展理念的先进生产力质态。

文章指出，新质生产力的显著特点是创新，既包括技术和业态模式层面的创新，也包括管理和制度层面的

创新。必须继续做好创新这篇大文章，推动新质生产力加快发展。第一，大力推进科技创新。新质生产力主要由技术革命性突破催生而成。科技创新能够催生新产业、新模式、新动能，是发展新质生产力的核心要素。这就要求我们加强科技创新特别是原创性、颠覆性科技创新，加快实现高水平科技自立自强。第二，以科技创新推动产业创新。科技成果转化成为现实生产力，表现形式为催生新产业、推动产业深度转型升级。要及时将科技创新成果应用到具体产业和产业链上，改造提升传统产业，培育壮大新兴产业，布局建设未来产业，完善现代化产业体系。第三，着力推进发展方式创新。绿色发展是高质量发展的底色，新质生产力本身就是绿色生产力。必须加快发展方式绿色转型，助力碳达峰碳中和。第四，扎实推进体制机制创新。生产关系必须与生产力发展要求相适应。发展新质生产力，必须进一步全面深化改革，形成与之相适应的新型生产关系。第五，深化人才工作机制创新。要按照发展新质生产力要求，畅通教育、科技、人才的良性循环，完善人才培养、引进、使用、合理流动的工作机制。（节选）



以案促学、以案促改、以案促治， 市委老干部局召开警示教育会

为贯彻落实市委党纪学习教育工作要求，6月11日，市委老干部局召开警示教育会，用身边事教育身边人，强化警示震慑，推动以案促改促治。

会前，与会人员参观市全面从严治党警示教育基地。自去年8月启用以来，市全面从严治党警示教育基地已成为常态化制度化开展警示教育的重要阵地。在基地工作人员引导下，大家依次参观各展厅，重温建党初期开展党的纪律建设的伟大探索，学习上海坚定不移全面从严治党、把纪律和规矩挺在前面的生动实践，从本市发生的违纪违法典型案例中深刻汲取教训。

会上，传达学习习近平总书记关于全面加强党的纪律建设的重要论述，通报典型案例并进行深刻剖析。市委组织部副部长、老干部局局长王庆洲主持会议并讲话。

会议指出，开展警示教育是推进全面从严治党和党风廉政建设的规定动作，是严肃党内政治生活、净化政治生态的现实需要，也是筑牢拒腐防变底线、树立价值追求高线的必修课程。大家要举一反三、引以为戒、自警自省，在思想上正本清源、固本培元，在行动上知行知止、令行禁止。

会议强调，要以案促学，增强开

展学习教育的自觉性主动性。以党章党规党纪为基本教材，深入学习贯彻习近平总书记关于全面加强党的纪律建设的重要论述，反复学反复悟，提升政治能力、强化党性意识，坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”，坚决防止“七个有之”问题的发生。要以案促改，推动检视反思和问题整改走深走实。把“眼前的教训”变成“心中的敬畏”，常思“廉洁之益”、常戒“非分之想”、常修“为政之德”，把党纪党规印刻在心、践履于行；各级党组织要采取多种形式开展好警示教育，党组织书记要切实履行“一岗双责”，机关党委、纪委要履行监督职责，紧盯新提任干部、年轻干部、重点关键岗位人员强化教育提醒，抓早抓小、防患于未然。要以案促治，把学习教育成果转化为奋斗创先的实绩。把开展党纪学习教育与巩固拓展主题教育成果、贯彻落实本市《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的实施意见》和完成年度重点工作结合起来，将学习教育成果转化为昂扬的工作状态、实际的工作举措和务实的工作作风；要落实好“三个区分开来”，共同营造干事创业的良好氛围和风清气正的良好生态，把更多的精力和功夫用在创新发展、强化落实上，不忘初心、不懈奋斗、不辱门楣，推动新时代上海老干部工作再创佳绩。





扩大“朋友圈” 同心绘晚晴

——区域老干部工作共同体激发上海老干部工作高质量发展新活力



当前，市委老干部局正积极推动探索“共建共治共享”的区域老干部工作共同体建设。全市老干部系统先后成立了徐汇、杨浦、黄浦等9个区域老干部工作共同体。在此基础上，还衍生出“青吴嘉”（上海市青浦区、江苏省苏州市吴江区、浙江省嘉善县）、“嘉昆太”（上海市嘉定区，江苏省昆山市、太仓市）和“崇启海”（上海市崇明区，江苏省启东市、南通市海门区）等长三角区域老干部工作共同体，初步形成“区域化统筹、多方面联动、各领域融合”的局面。

党建引领 合作中同频共振

依托区域丰富红色资源和改革发展鲜活实践，普陀区委老干部局与区文旅局、区总工会、相关街道及区内部分央企、国企进行对接沟通，达成区域协同开发具有时代特色、苏河特征、普陀特点红色文化项目的共识，用心设计了“半马苏河”红色文化研学线路。“靠谱老字号”普陀区域老干部工作共同体用实际行动证明了“众人拾柴火焰高”。

嘉定区委老干部局依托“嘉昆太”共同体建设，拓展资源网，协调昆山、太仓市委老干部局，上海大学、中科院光机所等共同体成员单位，将“与时俱进的昆山之路”成果展、太仓首个党支部纪念馆、上海大学博物馆、“与光同行志报国”科学家精神教育基地等具有地域和行业特色的7个点位纳入研学地图，并由相关单位提供了“大国底气·从核而来”“创

新发展·科技向前”等情景党课线路，丰富了离退休干部红色文化研学活动的形式和载体。

2024年，浦东区域老干部工作共同体立足区域内9家成员单位的文化优势，组织策划以弘扬红色建党文化、蓝色海派文化、绿色生态文化、金色农业文化、青色校园文化为主题的“五彩缤纷”系列活动，引导老干部践行新时代赋予的文化遗产使命。

推进退休干部党员担任互联网企业党建指导员工作，助力党建“银邻汇”工作与企业“同频共振”；开展学习党的二十大精神知识竞赛活动和志愿服务活动；围绕“创新杨浦·早讲述”“睦邻杨浦·早巡访”“发展杨浦·早助力”，老同志争做红色基因的传播者、乐龄生活的引领者、文明实践的探索者……由18家单位组成的杨浦区域老干部工作共同体汇聚共同体建设合力，形成制度化常态化，制定《杨浦区域老干部工作共同体章程》，通过资源整合、创新发展，形成一方牵头、多方参与、优势互补的活动模式。





搭建平台 融合中扩大影响

中国与全球化智库（CCG）特邀研究员、“静老思政”宣讲团成员陈新光担任2023年静安区中学生共产主义学校导师，结合“青少年党史学习月”，为学员们讲授党课并赠送《初心之旅 上海印迹》书籍。静安区成立了区关工委“五老”百人团，并为百人团成员颁发了聘书，进一步发挥各成员单位老干部在各领域的积极作用。

党龄46年的周淑玲牵头带领由区人民法院退休干部组成的“虹法”志愿服务队，与区妇联、区消保委、区房管局物业管理科等协商对接，搭建调解平台，为虹口北外滩街道社区居民提供法律咨询服务及人民调解事宜，助力依法治区工作。虹口区域老干部工作共同体不断加强引导老同志发挥作用，如成立虹口区域老干部艺术团，积极推动艺术团走进区内养老机构开展公益演出项目；组建虹口区域老干部党员志愿者工作室矩阵，目前矩阵已吸纳首批10家志愿者工作室。

从更换老旧的雨污水管、修剪遮挡采光的树枝、清除小花园的杂草等问题，到解决屋顶水箱供水不足和小区加装电梯的全覆盖，退休干部吴志荣担任小区业委会主任和徐汇区业委会共治沙龙秘书长，一项项、一件件破解基层治理难题。徐汇区“光启晚晴”五老报告团及滨江宣讲分团、区民生矛盾调解团、天平社区治理智囊团、“汇新知”讲师团等离退休干部志愿服务团队为社区发展贡献离退休干部的智慧力量。康健街道党工委积极搭建平台，成立了康健街道离退休干部“康乐晚晴”助力团。徐家汇街道为上海交大的老领导、老专家、老教授颁发了社区助力团聘书，让他们作为“社区助力大使”，积极参与到社区的关心下一代、理论宣讲、科普健康



讲座、社区治理等工作中。

据统计，在近年来开展的疫情防控、垃圾分类、文明城区创建等活动中，1500余名市级机关离退休干部党员担任小区志愿者，1700余名退休干部党员担任楼组长；760余名退休干部党员挑起居委会委员、业委会主任的担子；近3000余人次退休干部党员，参与小区“五违四必”整治等各类突击性任务。市级机关工委老干部工作部对接区域化资源，精准打造了符合机关离退休干部特长的项目：成立市民巡访团市级机关分团，吸纳本系统单位离退休干部党员当好城市“啄木鸟”，助力上海城市文明建设；推荐老同志加入区、街道镇“五老”宣讲团等，组织引导有经济、金融、贸易、航运、科技、法律和党建等专长的机关离退休干部党员在上海聚焦建设“五个中心”重要使命中献智献力、发光发热。

盘活资源 共享中成就精彩

各区域共同体定期梳理各成员单位的需求和可提供的资源，挖掘成员单位资源比较优势，开发区域内的共享资源项目，通过联合开展各类主题活动、专题活动、联谊活动等，共享区域内优质资源，让不同区域的老干部们齐聚一堂，交流切磋，共同提高。

近日，由崇明、启东、海门三地老干部局主办的“常青之树靓晚晴 毗邻花开银邻汇”——“银耀‘崇启



海’协奏四季歌”结对共建项目启动仪式暨2024年度离退休干部植树活动在绿华镇举行，崇启海三地60多名离退休干部和老干部工作者同赴春季之约、共植常青之树、永结毗邻之情。

“客座流觞雅意融，吴侬软语抑扬中。畅吟歇浦民谣趣，依和苏河韵律风。凭求索，且推崇。更寻文脉与谁通。儒音传世推新曲，田子坊间调正浓。”70多岁的市级机关退休干部王令之以一首《鹧鸪天·赴沪语诵读会》表达了她参加黄浦区域老干部工作共同体活动后的心情。去年，黄浦区域老干部工作共同体举办“礼赞二十大 沪说新时代”迎中秋国庆活动。15家共同体成员单位的老同志们相聚田子坊艺术中心，用独具上海特色的沪语表演形式，进一步发扬海派文化的独特优势，助力传统文化的代代传承。

“宁心同行·奋进新征程”区域文艺展演中，300余名离退休老同志用歌曲舞蹈、朗诵情景剧等节目组成“新起点”“再奋斗”“展未来”三个篇章的文艺演出。“宁心同行·颂成就展未来”区域摄影展上，217名离退休干部266幅摄影作品，用镜头记录美好，用光影点亮生活……作为全市共同体中涉及成员单位最多的共同体，“宁心荟”长宁区域老干部工作共同体平台的搭建，凝聚了区域内老干部工作相关部门，以全方位、宽领域、多层面的交流与协作，构建组合式为老服务的共建共治共享平台。

在别开生面的趣味运动会中，来自闵行区、嘉定区、青浦区、昆山市、太仓市5家“闵嘉青”“嘉昆太”区域共同体单位的近百名老同志参与了7个项目的角逐，以饱满的热情参与了每一项活动。“学习二十大 银耀新时代”书画摄影展汇聚了来自闵嘉青区域老干部工作共同体成员单位离退休干部的书画摄影作品210件，一卷卷翰

墨丹青，一幅幅摄影作品，展现出广大老同志谨记时代重托、牢记永远跟党走决心与信念。

金山区域老干部工作共同体与浙江嘉兴平湖市老干部活动室联合举行金山·平湖门球交流赛、毗邻党建书画笔会、“七一”文艺展演等活动，举办第二届“银鑫杯”苏浙沪老干部门球邀请赛，推进长三角区域老年体育事业的融合发展。来自长三角区域29批次、886名老年学员来到金山开展红色文化研学。

市教卫工作党委系统的26所高校积极参加各相关区域老干部工作共同体，组织离退休老同志踊跃参加共同体成员单位开展的学习教育和精神文明建设活动。据不完全统计，牵头组织学习参观活动6次，分享线上报告会15场，参加书画、摄影、棋牌、知识竞赛等近百人次，定期开展成员单位之间学习交流互动。

由“独角戏”变为“大合唱”，由“单位体内循环”向“区域内外循环”转换，新形势下老干部工作共同体的建设意义重大、影响深远。各区域共同体建设单位取长补短，互学互鉴，不断强化“一家亲”意识、树牢“一盘棋”思维、贯彻“一体化”理念、落实“一把手”力度，统筹推进、系统集成，为全力推动习近平新时代中国特色社会主义思想在浦江两岸落地生根、开花结果贡献老同志的智慧和力量。





黄浦区 黄浦区举办老干部庆祝上海解放75周年文艺展演

近日，黄浦区举行“波澜壮阔七十五载 时代征程昂扬奋进”——老干部庆祝上海解放75周年文艺展演。市委组织部副部长、老干部局局长王庆洲，黄浦区委常委、组织部部长李铭出席活动。

王庆洲在讲话中就做好新时代离退休干部工作提出要求：要深怀感恩之心，要勇担引领之责，要善应时代之需，要常聚各方之力。

活动中，与会领导向当月退休的干部颁发荣誉退休纪念牌，为10家

2023—2024年度“黄浦区离退休干部示范党支部”颁发奖牌，为各街道“浦江红·乐邻”示范岗授牌。

文艺展演分为“峥嵘岁月稠”“日月换新篇”“奋进新时代”三个篇章。来自市老干部大学、嘉兴市委老干部局、黄浦区域老干部工作共同体成员单位以及黄浦区老干部大学、兴趣组队的老同志及青年干部们用大合唱、戏曲联唱、小品表演等节目形式，热情讴歌了新中国成立75年、上海解放75年来所取得的伟大成就，并献上对祖国的美好祝福。（蒋毓婷）

杨浦区 杨浦区揭牌“携爱同行”“五老”工作室成立“五老”幸福婚姻导师团

近日，杨浦区举行“百年杨浦百年好合”2024年杨浦区结婚登记集体颁证仪式。市委老干部局副局长、市关工委副主任龚怡与杨浦区委常委、组织部部长、区关工委主任姜道荣为“携爱同行”“五老”工作室揭牌。区委副书记周嵘与姜道荣共同为杨浦区“五老”幸福婚姻导师团颁发聘书。93岁的“七一勋章”获得者、全国劳动模范黄宝妹作为“五老”幸福婚姻导师团代表为17对新人送上新

婚寄语。

2020年6月，杨浦区委老干部局和区民政局组织了一批政治素质高、婚姻家庭美满的退休干部，加入到婚姻登记特邀颁证员队伍，为新人送上祝福，给他们传递幸福“密码”，成为杨浦婚姻登记和离退休干部发挥作用的特色品牌。

挂牌在杨浦区婚姻登记中心的“携爱同行”“五老”工作室和新组建的“五老”幸福婚姻导师团将充分发挥“五老”的优势作用，帮助新人树立正确婚恋观、生育观、家庭观，传承优良家风和传统美德。（王红红）

长宁区 长宁区举办“深学思想 红心向党”离退休干部知识竞赛

为喜迎新中国成立75周年、上海

解放75周年，近日，长宁区委老干部局、上海交运（集团）公司老干部活动室、长宁区老年（老干部）大学联合举办“深学思想 红心向党”——



长宁区域离退休干部学习党的二十大知识竞赛。

本次知识竞赛主要围绕党的二十大报告、二十届二中全会公报、《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的实施意见》和《中国共产党纪律处分条例》等内容展开，设置“必

答+抢答”环节。长宁区域老干部工作共同体14家成员单位80名老同志参与了本场竞赛活动。

经过紧张比拼，上海医药（集团）有限公司老干部部等7家单位获得优胜奖。上海工程技术大学老干部办公室等7家单位获得优秀奖。（长宣）

金山区召开离退休干部党建业务培训会

近日，金山区召开离退休干部党建业务培训会。区委组织部副部长、老干部局局长、区离退休干部党工委书记韩亚弟出席会议并讲话。

会议对金山区2023年离退休干部党建工作进行了总结，并就如何开展好今年的工作提出要求：切实增强做好新时代离退休干部党建工作的使命感和责任感；认真落实中央、市委关于加强新时代离退休干部党的建设有

关要求；坚持把提升组织力作为重要抓手，切实加强和改进离退休干部党组织建设；围绕中心服务大局，组织引导离退休干部党员为金山转型新发展增添正能量。

会议邀请有关专家就贯彻《实施意见》、开展《中国共产党纪律处分条例》学习为离退休干部作专题报告。

会议还部署了2024年离退休干部党建工作及“学思想、当先进、树新风、助发展”主题活动。（侯佳豪）

金山区

松江区启动“茸耀·早课堂”志愿服务项目

近日，松江区委老干部局与松江社区学院（老年大学）共同举办“传薪火 话奋斗”老青座谈活动，并正式启动“茸耀·早课堂”。

据悉，松江区委老干部局与区社区学院（老年大学）同谋划、共部署，精准对接老年学员需求，充分发挥“茸耀”五老优势作用，精心策划了“茸耀·早课堂”这一志愿服务项目。在启动仪式上，松江区委老干部局领导为区社区学院（老年大学）授牌“茸耀五老

思政讲堂”，区社区学院（老年大学）领导为参与“茸耀·早课堂”的老同志颁发聘书。

会议介绍了“茸耀·早课堂”发布了课程菜单。首批推出了15堂思政教育类宣讲课，将通过线下+线上相组合的形式，组织“茸耀”五老志愿者前往社区老年学校各教学点，宣讲党的创新理论，打造十五分钟生活圈“身边的老干部课堂”。同时，在线上将整合三级微信公众号资源，定期推送高质量线上精品课程，进一步满足老年学员的精神文化需求。（金磊）

松江区



学条例 守纪律

坚持党纪学习教育常抓不懈

今年4月7日，中共中央办公厅印发的《关于在全党开展党纪学习教育的通知》指出，为深入学习贯彻修订后的《中国共产党纪律处分条例》（以下简称《条例》），经党中央同意，自2024年4月至7月，在全党开展党纪学习教育。这次学习教育，是加强党的纪律建设、推动全面从严治党向纵深发展的重要举措。作为一名老同志，要始终将党纪学习教育融入日常抓在经常。

《条例》在总结实践经验基础上，与时俱进完善纪律规范，进一步扎紧织密制度笼子，为全面加强党的纪律建设提供了重要遵循。认真学习相关内容，有助于在全党进一步严明政治纪律和政治规矩，促进全党更深刻领悟“两个确立”的意义，更坚决做到“两个维护”。因此，必须坚持原原本本学、领悟要义学、联系实际学，紧扣党的政治纪律、组织纪律、廉洁纪律、群众纪律、工作纪律、生活纪律进行学习，真正做到入脑入

心。要发挥正面典型引领示范和反面典型警示教育作用，坚持以案说德、以案说纪、以案说法、以案说责，用身边事教育身边人，让党员干部受警醒、明底线、知敬畏，从而常思“廉洁之益”、常戒“非分之想”、常修“为政之德”，成为纪律上的“明白人”。

——陆春炎

通过认真学习《条例》，尤其是条例中与老同志相关的第一百零五条：离职或者退（离）休后违反有关规定接受原任职务管辖的地区和业务范围内或者与原工作业务直接相关的企业和中介机构等单位的聘用，或者个人从事与原任职务管辖业务或者与原工作业务直接相关的营利活动，情节较轻的，给予警告或者严重警告处分；情节较重的，给予撤销党内职务处分；情节严重的，给予留党察看处分。党员领导干部离职或者退（离）休后违反有关规定担任上市公司、基



金管理公司独立董事、独立监事等职务，情节较轻的，给予警告或者严重警告处分；情节较重的，给予撤销党内职务处分；情节严重的，给予留党察看处分。

使我深刻认识到，作为一名共产党员，即便是退休后，也必须做到学纪、知纪、明纪、守纪，搞清楚党的纪律规矩是什么，弄明白能干什么、不能干什么，常常用《条例》校正自己的思想和行动，做一名自觉遵守党规党纪的共产党员。

加入中国共产党，进了党的门，就是党的人，老同志们应该牢记自己的第一身份是共产党员，要时刻不忘自己是党的人，是党组织的一员，时刻不忘自己应尽的义务和责任，做到在党爱党、在党言党、在党忧党、在党为党。

——乔布文

我认真学习了《条例》中的第一百零六条：离职或者退（离）休后利用原职权或者职务上的影响，为配偶、子女及其配偶等亲属和其他特定关系人从事经营活动谋取利益，情节较轻的，给予警告或者严重警告处分；情节较重的，给予撤销党内职务或者留党察看处分；情节严重的，给予开除党籍处分。离职或者退（离）休后利用原职权或者职务上的影响为他人谋取利益，本人的配偶、子女及



其配偶等亲属和其他特定关系人收受对方财物，情节较重的，给予警告或者严重警告处分；情节严重的，给予撤销党内职务、留党察看或者开除党籍处分。

这项条例与我们广大离退休老同志息息相关，让我深刻认识到，作为一名离退休老同志，要严守底线，积极参与和组织开展教育整顿，注重家风建设，严格约束家人亲戚抵制不良之风，争做忠诚、干净、担当的新时代守门人。做到严守党的纪律，积极参加党的民主生活会，从思想深处剖析自己，开展批评与自我批评，自觉接受来自群众及各方面的监督。对群众提出的意见进行认真整改，并贯彻执行到工作实践中，在工作中不断完善、不断进步。

——崔伟民

巧用“三个结合” 答好离退休干部党员“政治能力提升卷”

□ 宝山区委老干部局

近年来，宝山区不断强化“五责协同”机制落地见效，以“宝山荟”离退休干部党建品牌为引领，紧贴离退休干部党员教育培训实际和老同志特点，积极探索创新思想政治教育方法，丰富学习载体，巧用“三个结合”答好离退休干部党员“政治能力提升卷”，进一步增强思想政治建设实效性。

巧用“学思结合”，
答好“凝心铸魂卷”

“专题培训”让理论学习“不断档”。将学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想、习近平总书记考察上海重要讲话精神、全国老干部局长会议和全市老干部工作会议精神以及《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的实施意见》精神等作为离退休干部党支部书记培训班和老干部大讲堂的必修内容，通过领导干部示范讲、专家教授系统讲、支部书记带头讲等形式，全面系统进行专题辅导，让理论武装更加入脑入心。

“三会一课”让教育管理“不松懈”。充分发挥离退休干部党支部教育党员的主体作用，全力抓好全区116个离退休干部党（总）支部“三会一课”常态化学习。巩固拓展主题教育成果，扎实开展党纪学习教育，组织离退休干部党员以支部为单位，集中研读习近平总书记关于自我革命的重要思想、党的建设重要思想，学习新修订的纪律处分条例，依照《宝山区离退休干部党员言行管理清单》规范言行，不断增强离退休干部党员的党性观念和党纪意识。

“云上学堂”让深学热议“不掉线”。充分利用全国、上海市的网络学习资源，强化“宝山老干部”微信公众号学习功能，发布“云上学堂”菜单链接，便于老同志及时收看全国离退休干部网上专题报告会和上海市离退休干部在线形势报告会等；同时，开设《深学热议》线上学习专栏，引导发动广大老干部关注“离退休干部工作”“上海老干部”等微信公众号。

巧用“研学结合”， 答好“充电提升卷”

把主题活动“请”进“思政课堂”。开设老干部大学“思政”班，将离退休干部思想政治建设与学习型党组织、学习型社团建设相结合，探索在专业课教学中融入思政元素，结合时事热点开展书画征集、文艺汇演、“行走的思政课堂”等形式多样的主题活动。

把组织生活“请”进“五心之家”。依托“区-街镇-居村”三级离退休干部之家，开展离退休干部党支部结对共建活动，充分发挥“五心之家”的优质服务功能和阵地空间资源，让各级离退休干部党支部召开组织生活有去处、进行联组学习有场所、丰富精神文化生活有舞台、开展志愿服务有阵地。

把实地教学“请”进“田间地头”。将区域内各类红色资源、党群服务中心（站）、科创产业园区、农旅融合示范区等作为实地教学资源，组织引导各离退休干部党支部开展参观考察、主题座谈、知识竞赛、阅读马拉松、志愿服务等开放式组织生活和沉浸式主题党日活动，让老同志在实践研学中感悟初心使命。

聚焦“学用结合”， 答好“银龄赋能卷”

凝聚优势，服务中心大局。以“资源共享、优势互补、项目共办、合作共赢”为理念，与宝钢股份、上海

大学、中国电子科技集团第二十三研究所等协同打造宝山老干部工作共同体，集聚区、企、校、所各类老干部工作主体的人才资源和优势力量，有效盘活区域资源，引导离退休干部为发展“六大产业”、推动“三箭齐发”、建设“四个城区”建言献策。

发挥专长，助力基层治理。锚定把志愿服务“做专业”的目标，会同教育局、卫健委、“公检法司”、市场监管局等区内职能部门，共同挖掘离退休干部中的专家人才、业务骨干，组建宝教薪火、E网青山、健康宝沪、法治宣传、城市安全等以“精、专、特”为亮点的离退休干部专业志愿服务队，并形成《宝山区离退休干部专业志愿服务队活动菜单》，积极引导老干部们在上海城市文明建设、宝山转型发展、基层社区治理、法治普法、城市安全等基层一线领域发挥余热。

典型引路，做好培根育苗。开展“三走近、三传承”系列活动，老劳模、老教授、老党员们用生动的语言和精彩的讲述向年轻干部、青年学生等群体传思想、传道德、传文化、传技能，让自身的政治优势、经验优势和威望优势成为“下一代们”成长发展的奠基石。积极挖掘离退休干部先进典型加入“五老”宣讲队，组织引导老同志深入社区、学校、企业等场所，讲初心故事、党史故事、宝钢故事，积极宣传政策理论、身边榜样、改革发展，让老干部的“好声音”成为激发年轻一代坚定理想信念、努力干事创业的内生动力。



习近平治国理政思想中蕴含的优秀传统文化

□ 韩力耕

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央形成了一系列治国理政新理念，新思想，新战略，习近平总书记治国理政思想并不是“无源之水，无本之木”，他的每一个思想观念，都彰显了中华文化的独特的气质和思想内涵，是中华优秀传统文化的延续和发展。

习近平总书记提出“人民就是江山，江山就是人民”的思想，来源于“民为邦本，本固邦宁”（《尚书·五子之歌》），“民为贵，社稷次之，君为轻”（《孟子·尽心下》）的思想。是说，百姓在国家地位中是很重要的，而君王和国家的地位与百姓比较，其分量次之。

唐·吴兢在《贞观政要·论务农》中写道：“凡事皆须务本，国以人为本……”；《荀子·王制》所说的“水可载舟，亦可覆舟”，这些都反映出古代帝王的“民为本”思想。但这种原始的“民为本”思想，仅仅出于安抚于民不要造反，习主席则把改变命运的权力交到了人民自己手里，提出“人民就是江山，江山就是人民”，这就大大超越了古往对人民力量和作

用的认知和评价。

习近平总书记提出“全体人民共同富裕”的理念，则来源于“国之称富者，在乎丰民”（三国钟会《乌薨论》）的治理观点，是说，国家富不强，首先要看老百姓是不是丰衣足食，只有“丰民”，国才能称“富”。从人与自然和谐共生的观点中，我们可以感悟到庄子《齐物论》道法自然，天人合一的观点。

习近平总书记反复强调，中国特色社会主义要以经济建设为中心，特别是农业，多次说道：搞好“三农”，“民以食为天”，要把饭碗牢牢端在自己手里，其思想来源于陶渊明“代耕（做官）本非望，所业在田桑”的思想，是说，发展农业是为官的第一要务，“为国之数，务（一定）在垦草”（垦荒种田）。

一言蔽之，习总书记在浩如烟海的中华优秀传统文化中畅游，从中汲取了先贤的智慧，形成新的思想理念并用于治国理政，从中我们可以看到，澎湃的中华文明强大的生命力、影响力以及习总书记对中华优秀思想和优秀文化的深耕和灵活运用。



编者按：今年是中华人民共和国成立75周年，也是上海解放75周年。在上海，有这样一群人：他们在少年时代便见证风云激荡、参加革命工作，他们既参与“战上海”，又投身“建上海”……在中国共产党领导下，他们和千千万万人共同努力，红旗漫卷大上海，历史翻开了崭新的篇章。

“战场像一个炸开的油锅！”

亲历月浦攻坚战的他谈



讲述人：瞿若，男，
1933年生，上海锦
江国际职工服务中心
离休党支部书记

渡江作战，不畏艰难逾越天堑

1933年，我出生于江苏靖江一个破落的地主家庭。1938年，家乡沦陷，我们在城里的房屋被日机炸毁，我父母牵儿携女逃至乡下祖母处。抗战胜利后，在国民党统治下，全国通货膨胀，家里就更没钱送我们读高中了。当时正好有革命大学招生，我、哥哥还有他的同学三人便投奔革大，开启了革命生涯。在那里，我如饥似渴地阅读了马列主义书籍以及毛泽东同志的著作，积极投身军训，学习行军打仗。

1949年，在学校的训练完成后，我加入了中国人民解放军，参加渡江战役。当时三大战役已经取得胜利，我军直逼长江。我们29军奉命南下到渡江地区，沿着京杭大运河，走泗阳、淮阴、宝应、高邮，然后沿通扬运河，走

泰州、海安、如皋，到达靖江。

靖江是生我养我的故乡，东门城内就有我的家。我父母弟妹听说我要过家门，参加渡江战役，个个又惊又喜。我们靖江民众热爱解放军，在沿江大路上扎起了一道道彩门，悬挂着“欢送解放军打过长江去，解放全中国”“祝解放军旗开得胜”等巨幅标语。沿途锣鼓齐鸣，夜间更有文艺小分队打着竹板为我们助威鼓劲，我们也高歌回应：“我是一个兵，来自老百姓……”

一路上，我们始终坚持不扰民。天黑了，就在外面找个地方休息，有时候就睡在猪圈旁。大家把衣服挂在猪圈栅栏上晾起，在边上铺块垫子，倒头睡去。女兵过的也是这样艰苦的生活，可个个乐观自信。

当时，国民党也将筹码压在长江防线，封锁江口，安置据点，驻兵把守。我方各路部队都想尽办法克服困难，奋力拼杀。渡江前，我师253团2营的同志在机枪和手榴弹的掩护下占领了大堤，又经过数小时的激烈战斗，攻占了江心洲西开坡。

接下来就要渡江了。对岸正是江阴要塞，此地为江防门户，国民党派



重兵把守。原以为这会是一场生死恶战，没想到却意外地顺利。4月21日凌晨，我们乘坐木船驶出四圩港口，只见长江浩浩荡荡，碧波连天。江水打在我的身上脸上，军服绑腿都湿透了。我紧紧握住枪，有战士同船工们一起划船，想着尽快抵达对岸。最后，我们顺利横渡长江，踏上沙滩，直扑江阴长山。

奇怪的是，这时我们没听到任何枪声炮声，也没见到任何敌人。我懵了，心想：难道江阴要塞的敌人没发现我们渡江？难道黄山炮台大炮失灵了？

原来，在党的领导下，我方成功策反江阴要塞国民党军。华东局情报战士王征明、我们29军的李干等4名指挥员、地下党员、交通人员还有党外同志一起演了出“戏”，被策反的国民党军江阴要塞官兵发动了反蒋起义。这在渡江战役中发挥了重要作用。

4月23日，红旗插上了南京“总统府”的门楼。

血战月浦，战场像个炸开的油锅

我军横渡长江后，在太湖地区集结，准备夺取上海。党中央指示，打上海尽量在外围歼灭敌人，尽量避免在市区打。我军负责攻占月浦镇，打开宝山、吴淞地区的西大门，夺取吴淞口。这样和从浦东方向进击高桥的部队形成两个拳头，钳住敌人乘舰船出逃的咽喉。

月浦打得很艰难。5月13日凌晨，部队抵达月浦西侧，本来以为这里没有坚固防线，只有少量木质工程。进入后发现月浦镇附近都是“乱坟场”，房屋仅有屋顶，树木倒在河里，长满枯草，不见人烟。我们快速穿过，却撞上了来主阵地换防的敌人。因为天黑看不清楚，敌方军官还以为我们是自己人，连忙客套一番。我们连长当

即打了他一个巴掌，说：“我们是中国人民解放军！”

战斗骤然紧张激烈起来，各种火器一齐射来，战场像一个炸开的油锅。这时我们发现部队腹背受敌，母堡集群四周障碍重重，散堡之间火网密集，地雷之多极为少见，压发雷、伴发雷、触发雷都有。守敌装备精良，很难攻击。这样的情况怎么办？我军通过周密侦察，有重点地多点攻击，逐个夺取堡垒，逐步推进攻击手段。到13日下午2时许，胜利结束战斗。

接下来要攻克的是月浦镇东南角25.32高地，这里是保障宝山、吴淞的支撑点。在不到4000平方米的高地上，敌人设有一个营的兵力，筑起20座钢筋水泥碉堡，子母堡相连，周围布满鹿砦、铁丝网、地雷、钉子等。

经过休整后，部队斗志更旺。5月23日下午6时，总攻打响了。在密集火力掩护下，我们向高地敌堡猛冲，把主堡炸开一个大洞。这时敌军还在顽抗，直到我们炸掉了高地南边一个母堡，他们才举手投降。到了24日拂晓，敌人卷土重来。在手榴弹、小包炸药全部用完的危急关头，战士们拿起洋锹和敌人死拼，终于将他们打了下去。

在全线直插宝山战斗中，我们25日占领王家浜敌炮兵阵地，接着直取宝山县城。26日凌晨，攻占了宝山县城，后进抵吴淞口，缴获一艘满载敌军的登陆舰和大批武器弹药。其他兄弟部队同时也在浴血奋战。到27日，实现上海全境解放，蒋介石“上海要打6个月”的目标化为泡影。

持续激战过程中，战士们实在困极了，就在交通壕内打个盹，饿了就啃几块硬邦邦的大饼充饥。但只要枪声一响，我们就奋不顾身、斗志高昂，为了胜利不惜牺牲自己的生命，真是生也光荣、死也壮烈！



喜迎中国共产党诞辰103周年之际，我回想起在党的阳光哺育下成长的历程，不禁感慨万千。那些战斗的日子历历在目，那些革命的记忆仿佛就发生在昨天。

我是浙江嘉兴人，出生于1933年8月。抗战胜利后的1945年9月，我就读于嘉兴市王店镇中心小学六年级，时任校长为中共地下党员韩掌珠。教导主任周碧影兼教六年级地理课，她以几节课的时间，讲述了中国共产党领导的工农红军进行二万五千里长征北上抗战的情景。听了之后，我对红军十分钦佩。与此同时，我的哥哥、1944年在上海参加中共地下党的马则先，为我订了一份进步报刊《新少年报》。该报曾刊载长篇通讯《孙行者七十二变》，介绍了中国共产党领导的八路军、新四军在敌后抗击日寇。我平生第一次知道中国共产党领导下的八路军和新四军。就这样，我受到了革命的启蒙教育，为我日后要求进步，投身革命，在上海解放前夕参加中共地下党奠定了思想基础。

1948年7月，经表哥韩西雅介绍，我来到上海四川中路615号崇乔呢绒号当学徒。这个并不显眼的呢绒店却是中共上海地下党店委的一个联络点。

老板吕企壮、会计姜猷良（化名张广辉）、推销员陆世璐、挂名职员韩西雅，都是中共店委系统的地下党员。

1948年10月24日上午，店里来了一个“不速之客”，一进门他就问：“你们店里有没有一个叫姜猷良的？”

我和陆世璐齐声回答：“我们这里没有姓姜的。”来者又问：“他是你们店里的会计？”我们答道：“店里的会计不姓姜而姓张。”来者指出，姓张的真名叫姜猷良，昨天晚上被逮捕了。陆世璐试探地问道：“是否因财务上出问题？”来者答道，“与生意无关。”接着他亮出名片：上海淞沪警备司令部水上

稽查大队陆正章。接着，他对老姜所使用的写字台和私人物品进行搜查，结果一无所获，只能悻悻离去。

其实，姜猷良此前曾因暴露而遭敌人通缉，后化名为张广辉，调来担任中共衣着业地下党支部委员，公开身份是崇乔呢绒号会计。1948年10月23日傍晚，他去江西中路联系一个党员时，被两个特务发现后秘密逮捕。经审讯，遭受坐老虎凳、大头针钉手指等酷刑，他始终未承认是共产党员，他以自己的坚贞不屈保护了党组织，尤其是这个联络点的安全。由于特务机关并未掌握确凿证据，经过党

在党的阳光哺育下

□ 马导农 口述 宓正明 整理





组织的竭力营救，1949年3月，姜猷良被释放。

特务搜查后的当天中午，陆世璐迅速外出，寻找并通知有关人员。下午，中共店委书记蔡东园来店里找姜猷良，此时只有我一个人留守，我将老姜被捕和特务搜查告知老蔡，他迅速离去，向上级汇报，安排有关人员撤离和营救工作。当晚我也撤离呢绒号，数天后见没有任何动静，组织上派我回到店里，设法将隐藏在写字台夹层和壁橱连接处悬挂的两包密件进行销毁，其中有《目前形势和我们的任务》等文件。我找了一只铁桶，足足烧了半桶灰烬，又不敢拎出去倒入隔壁弄堂的垃圾箱，于是急中生智，用一只面盆盛了半盆水覆盖在铁桶上予以遮蔽。尚年少的我，毫无畏惧地完成了这一任务。

同年11月，呢绒号转移到茂名北路，此时只有陆世璐和我两人留守。老陆对我政治上十分关心，经常给我分析解放战争形势，向我介绍进步书籍，如高尔基的《母亲》、艾思奇的《大众哲学》等。12月，老陆介绍我参加中共地下党店委领导的店员进步团体——益友社，协助老陆散发进步刊物《衣讯》。1949年3月，我被吸收参加党的外围组织——职业界协会，与老陆一起去朱成夫同志家中，商议迎接解放军，如何做好各种应变工作；还学习医护救助知识。我们学唱《解放区的天是明朗的天》、《团结就是力量》、《山那边哟好地方》等革命歌曲，学跳秧歌舞。向周围商店、居民宣传做好粮食、食品、自来水、照明设备等应急准备，防止敌人破坏。

此时，老陆让我秘密阅读《中国共产党章程》，我便提出了入党申请。经陆世璐介绍，中共沪中区老闸北分区委批准，1949年3月我加入了共产党。5月25日，苏州河以南获得解放。当天一早，老陆和我赶到福建中路，作为上海人民保安总队的一员，我被派往汉口路，协助解放军维持社会秩序。5月27日上海全市获得解放，我们胜利地完成了任务。此后在党组织安排下，我参加筹建公营上海市日用品公司门市部（第一百货商店的前称）开业。

1950年10月至12月，我身穿民警服，在上海市公安局警务学校经济保卫系接受培训，结业后便担任了上海市百货公司政治处保卫干事。我从营业员起步，在商业部门工作了半个世纪，直到1997年，在上海市友谊华侨公司总经理任上离休。

离休后，我积极参与本企业和社区党建工作，参与百联集团人力资源中心离休支部的党务工作，还兼任长宁区仙霞街道社区党支部副书记。2009年和2020年我两次荣获上海市离退休干部先进个人荣誉称号。我多次赴企业、社区与党员、团员青年座谈，介绍自己在党的雨露哺育下成长的过程，讲好红色故事，传播红色基因。

如今，我党全面贯彻落实党的二十大精神，在习近平新时代中国特色社会主义思想的指引下，擘画了上海新的发展蓝图。改革开放是上海市经济发展和巨大变化的指路明灯，我们的商业也一定能为上海建成现代化国际大都市而大放异彩。



改革开放以来，上海如同插上了腾飞的翅膀，经济高速发展，城市面貌日新月异。我有幸参与了其中几个重大工程和重要项目的建设，亲历其间，着力其变，备感荣幸，满是自豪。如果把上海比作馥郁芳香、姹紫嫣红的百花园，我便是园里修枝培土、细心看护的园丁，为培育美丽的花卉，增添诱人的春色，用过心、出过力。

“乘车难”

曾是困扰上海的突出难题之一，建造和乘上地铁是广大市民的热切期盼。要在上海含水率很高的软土地基上建造地铁，有很多不易攻克的难关。上海市委市政府想人民之所想、急发展之所急，硬是迎难而上，在广大市民的全力支持下，依靠无数建设者的奋力拼搏，打了一场地铁建设的攻坚战。

我于1992年初从市建委被派往地铁工程建设指挥部担任副总指挥，直接参与地铁一号线的建设，负责北段工程（人民广场至铁路新客站）三个区间、四个车站的施工组织。面对工期紧、穿越市中心、地质条件复杂等困难，每天辗转工地，与建设者们共

同奋斗三年，胜利完成了任务。1995年4月10日，地铁一号线全线通车，实现了上海地铁零的突破。以后，全市协同，继续发力，又由点成线、连线成网。如今

上海地铁已有20条线路，设有508座车站，运营总里程达831公里，拥有车辆7264辆，日均客运量近1000万人次。上海地铁后来居上，总体水平已达世界领先地位，其中地铁运

营总里程和地铁车辆总数两项指标，稳居世界第一。

地铁一号线通车后，我回到市建委，参与城市管理工作。当时上海城市建设已实现“一年一个样、三年大变样”，而城市管理、市容面貌则相对薄弱，苏州河黑臭就是当时突出的痛点和难点。市委市政府下决心大力推进苏州河治理，我受命兼任苏州河治理办公室副主任，负责苏州河整治的日常组织协调工作。为啃下苏州河治理这块“硬骨头”，我们在前期工作的基础上，实地巡察，多方排查，研究确定“先净化、绿化，再美化”的分步实施方案，组织和依靠各方力量，通过截流、治污、清淤、引清、绿化等多项措施，终于使一

亲历的那些市政工程建设

□ 张载养 口述 李敏 整理





度全年黑臭的苏州河变了模样，展露新貌。以后又进一步推进两岸的环境整治，由点成片、由段连线，逐步形成亲水、宜居的优美环境和景观。我参与了苏州河治理艰难起步的那一段，此后治理工作始终没有间断，一直循序推进，看到不断呈现的可喜变化，作为“苏办”老成员的我，别提有多高兴了，自豪感、成就感满满。如今的苏州河不仅河水变清，两岸42公里岸线也已全部贯通，四处都有“亲水漫步道”和“城市会客厅”，吸引广大市民休憩观景，流连忘返。每年一次的龙舟比赛更是观者如潮，盛况空前。苏州河已然成为一条为上海增光添彩的亮丽风景线。

差不多与推进苏州河治理的同一时期，我还负责协调上海城市的大绿化建设，通过破墙透绿、见缝插绿、大树移植和引进、建设大型公共绿地和环城绿带等途径，使上海的绿化建设大步推进，面貌一新。如今更是成片、成线、成廊、成环、成景，由绿色到彩色，由平面到立体，从远处到弄口，还悄然走进了居民家中。绿色已成为上海发展的底色和亮点。

1998年9月，我离开市建委，调任卢湾区区长。在大都市中心的这块热土上，我赶上了一个好时机，先后幸遇和直接参与推进了新天地、田子坊、八号桥和思南公馆等重要项目的开发建设。其中，新天地是与港商合作，利用外资，在紧挨着上海淮海路主要商业街的石库门老旧住宅区，通过部分拆建、部分保护，留存和更新原有建筑与风貌，引入商贸功能和时尚元素，成为商业与文化交汇、怀旧与新潮融合、过去与未来携手的新地

标、大平台。其独特的创新模式和成功运作，获得广泛赞誉，被很多地方学习借鉴，成为复制延伸的模板。田子坊则是计划之外、无中生有的又一创举。原先只是所在街道的突发奇想，要利用还路于民的马路菜场，打造工艺品一条街。这一设想，当时不被看好，反对声浪很高，但作为区长的我则给予支持，赞同试试，结果歪打正着，工艺品一条街没有建成，泰康路210弄却引起意外的关注。这里既有独立的工业用地，又有保存完好的石库门建筑，挺适合发展创意产业和休闲观光，由此另辟蹊径，吸引艺术家、企业家们纷至沓来，很快成为网红打卡之地，被誉为中国的“苏荷”。与田子坊毗邻的“八号桥”，则是又一个紧随其后、点石成金的案例。

从1999年开始，我们按照市领导的要求，又把思南路沿线50多幢成片花园别墅的保护修缮、功能拓展，列入了议事日程，起步实施“思南公馆”计划。经过反复调研、论证，逐步形成共识，确定了“整体保留保护、适度调整开发，重现风貌、重塑功能”的方针。经过多年的努力，这里不仅修旧如初、还原风貌，还成为建筑可阅读、商业有人气、四处飘书香的城市地标和客厅。2005年我离开工作了七年多的卢湾区，调往洋山深水港工作。但与思南公馆的情缘已深，情意难了。

每个人的经历各不相同，我总觉得自己是特别幸运的一个，让我赶上了改革开放的大好时机，让我遇上了这么多重大工程和重要项目，我又正好没有退却与懈怠，成了幸运的参与者和见证者。

耄耋之年 不老之心

□ 李荣光 画



1. 99岁的离休干部陆桢秀，1939年9月加入中国共产党。作为一名老党员，她乐于奉献，脚踏实地地为关心下一代的健康成长贡献自己的关爱之心。



2. 她树立终身学习的理念，坚持把理论学习摆在首位，通过学习不断丰富自我，完善自我，提高自己的理论水平，提升自我修养。



3. 陆桢秀积极参加黄浦区老干部大学的各类课程，喜欢书画、摄影的她，经常参与各类创作、采风活动，用手中的笔墨展现了新时代老同志的精神风采。



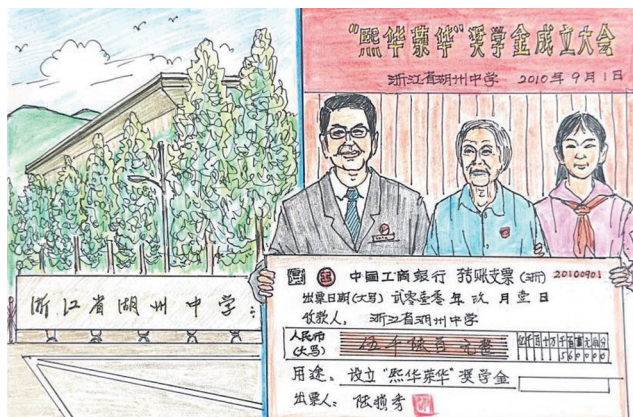
4. 她常常与青年人沟通思想，用实际行动，身体力行地给下一代作榜样，发挥了一名离休老同志的正能量。



5. 多年来，但凡听闻国家有重大自然灾害、突发事件，她总会第一时间赶来老干部局，为灾区和贫困地区捐款捐物。



6. 每年春节，区关工委“爱心基金”号召的“第一缕阳光”为区属困难学生捐资助学，陆桢秀总是第一时间响应，从不吝惜。



7. 2010年，在国庆60周年来临之际，陆桢秀出资在母校湖州中学设立“熙华荣华”奖学金，意在奖励那些家境贫困又品学兼优的学生。



8. 热心的陆桢秀平日里的生活却十分节俭，一件洗白的棉外套，一个破旧的环保袋，一辆伴随多年的助行车，无不体现出她对自己生活的严苛。



9. 哪里有困难、有需要，老陆必定慷慨解囊。疫情期间，得知医院防疫物资紧缺，她立即自掏腰包，催促子女想尽一切办法为医护人员购买口罩等防疫物资。



10. 普普通通的话语，平平凡凡的故事，默默付出的她以爱心、真心赢得了广泛称颂。

一名党务工作者的荣耀

□ 吴艳萍 画



1. 蒋永华曾先后荣获“全国五一劳动奖章”“全国优秀党务工作者”等荣誉。退休后，担任金山区“银鑫之光”老干部议事团副团长、银鑫宣讲团团长。



2. 退休后，他两次担任市委党校中青班组织员，与学员在三个半月的时间里同吃、同住、同学习。经常和学员谈心交流，把党的优良传统作风和自己的从政经验分享给每一位学员。



3. 他受邀到徐汇区委党校“双周大讲堂”，交流领导干部“如何做到为民、务实、清廉”。还到金山区委党校指导中青班学员撰写党性分析报告。



4. 作为金山区教育系统党建顾问，他经常深入学校，为师生传道、授业、解惑。



5. 他收搜资料、确定主题、制作PPT，深入浅出地给学生们讲述“毛爷爷和他家人”的故事，激励学生们为中华民族伟大复兴而努力学习。



6. 他为申万宏源、中国商飞、沪东造船、中国电信等公司的党员及入党积极分子作培训，在这些“学历高、收入高、眼界高”的听众中引起了热烈反响。



7. 他作为金山区“人民的城市”早讲述首讲的讲述人，与大家分享他亲身参与的“洼地也能变金矿——‘花开海上’蝶变的故事”。



8. 他热心公益不留名，默默参与“5458小红花”公益项目，他的善举不求回报，只想为社会作出一些贡献，工作人员查看后台才发现他的捐赠记录。



9. 他资助一名小女孩从小学到大学毕业，为小女孩提供了接受教育的机会，实现自己的梦想。



10. 蒋永华作为一名全国优秀党务工作者，始终坚持对党绝对忠诚，与党中央同心同德，真心爱党、时刻忧党、坚定护党、全力兴党。



炎炎夏日，一位满头白发的老者肩扛摄像器材，虽然脚步有些蹒跚，但精神抖擞。他穿梭在大街上、弄堂中，希望记录下更多有关新四军的革命历史故事。

他叫程晓明，是国家税务总局上海市税务局第三稽查局退休干部。退休前，他是冲锋一线的稽查尖兵，退休后，身为新四军烈士遗孤的他，几乎将全部精力投入到挖掘新四军的战斗历程和光辉事迹中。2022年，程晓明被评为全国税务系统“最美税务老干部”。

挑篮里成长的孩子

程晓明的父母都是新四军战士，父亲1945年不幸牺牲，母亲怀着身孕跟随部队继续转战。1946年2月，程晓明出生在江苏淮阴的军区医院。

由于常年身体不好，加之患病，程晓明的母亲奶水不足，刚出生不久，他便被寄养在老乡家里。1947年5月，部队领导检查工作时询问起程晓明的情况，他的母亲说：“跟着部队作战，带着孩子不方便。”

部队领导听后严肃地说：“这里是

作战区域，对于革命后代，敌人会斩草除根的！孩子放在老乡家里不安全，要带着走。把我的挑夫

挑一个给你，行军时让挑夫挑着孩子和文件走。”从此，随军的队伍里，挑夫的肩头多了个孩子的摇篮。

程晓明从小就听着父母这一辈的英勇事迹长大，不寻常的童年经历，让他自幼就立下了参军报国的志向。

1963年7月，程晓明从南京军区技术干部学校毕业，入伍成为一名通信兵。不管是演习训练，还是执行任务，程晓明都把珍藏的新四军袖章和纪念章带在身边，严格要求自己。20多年的军旅生涯，程晓明练就了坚韧的意志，对他而言，参军不仅实现了儿时的梦想，更加深了他对人民军队的深厚感情。

税务稽查的尖兵

“要坚决维护党和国家的利益，听从党的召唤，不管在什么岗位上，都要做好工作，为祖国建设贡献力量。”在成长的过程中，程晓明的母亲时常叮嘱他。

18年，潜心挖掘新四军史料

□ 高莹 李佳





1984年，程晓明转业回到上海，1992年调入上海市税务局稽查大队工作。他谨记母亲的教诲，退伍不褪色，积极学习业务知识，努力成为税务稽查尖兵。

针对当时“个体户”分散流动等情况，上海市税务局为稽查大队和各区县稽查中队税务稽查干部配备了无线电对讲机，直到2000年左右，移动电话普及后，无线电对讲机才逐步退出税务稽查工作。在这期间，程晓明利用在部队时从事无线电通信工作的经验，指导大家使用设备，还承担了不少技术支持的工作。

2006年初，程晓明办理了退休手续，准备颐养天年。就在这时，一通电话彻底改变了他的退休生活，那一刻，他内心深处的情感被激发出来，促使他投身于继承和弘扬新四军光荣传统的事业中。

“我要和时间赛跑”

2006年4月，程晓明接到母亲战友周阿姨打来的电话。得知程晓明刚退休又能熟练操作电脑，周阿姨便邀请他加入上海市新四军历史研究会。

“说来惭愧，身为烈士后代，当时我对新四军历史的了解并不多，更别提研究了。”程晓明回忆说，刚加入研究会时，每次参观和采访，都让他的内心感到震撼，也更加坚定了他为父辈们做些事情的决心。

“战斗岁月是艰难困苦的，那时流传着这样的顺口溜：‘睡的没脚床，喝

的青菜汤，生的革命虫，长的癞疥疮。’但比起那些牺牲的同志，我们吃的这些苦头又算得了什么呢？”第一次参加活动时，一位90多岁老战士的话让程晓明记忆深刻。

程晓明说，当时他身体里的血液仿佛顿时沸腾起来，他感到有太多事情等着他去做，一定要将父辈们的革命故事挖掘出来，记录下来。

就这样，他迈开脚步与时间赛跑，从最初记录的笔，到微型录音机，再到摄像机，他背着各种装备，18年里先后走访了300多位老同志，记录几十场会议内容，整理150余篇手稿，出版近180篇文章，留下了珍贵的历史资料。

随着对新四军历史的逐渐了解，程晓明也开始注重收集相关历史实物。2010年初，程晓明和其他几位志愿者驱车奔赴江苏、安徽等地，看望新四军老战士，拜访当地的新四军研究会。返沪后，程晓明和志愿者们分头行动，征集了新四军的各种纪念章、烈士证、马灯、子弹袋、水壶等实物。这些历史资料和实物，多次展出陈列，生动地重现了新四军战士的作战和生活场景。

年近八旬的程晓明这几年做过多次手术，身体大不如前，但他依旧坚持工作。他和志愿者自制移动展板，到社区、学校、企业讲述红色历史故事。程晓明说，传承红色血脉、弘扬革命精神的责任重大，他要不断讲下去，继续和时间赛跑，当好新四军光荣传统的传承人。



黄豆豆的舞蹈人生

□ 祝天泽



每一次全情投入、全力以赴的起舞，都是他对信仰的致敬。黄豆豆是在排演舞剧《闪闪的红星》时入党的，30多年来，他在舞台上经常演革命战士、演共产党员，被革命人的执着信仰感动的同时，他也一直追随着信仰。

偶遇的不解之缘

提起黄豆豆栗奕夫妇，上海的观众并不陌生，一位是舞蹈家，一位是话剧演员兼导演。他们挚爱自己的专业，努力拼搏，事业上比翼双飞。自组建家庭以来，他们和睦相处，相敬如宾，奏响了温馨的和諧曲。

黄豆豆与栗奕两人的相识纯属偶然。1998年12月从北京舞蹈学院学成归来的黄豆豆常去上海戏剧学院剧场看戏，引起了学校里不少女同学注意。正在学校导演系读书的栗奕和她的同学们打赌，表示自己敢在剧场里给黄豆豆一个“白眼”。而正是这一“白眼”使两人结下了不解之缘。他们常在一起走走聊聊，互诉衷肠，加深了解，历时5年的恋爱，两人从相识、相知到相爱，最终走进了婚姻的殿堂。

作为舞蹈家的黄豆豆有时也会客串其他行当。一次他演话剧《霓虹灯下的哨兵》中的一个角色，由于首次演出，专业上比较生疏。而栗奕的专业刚好是戏剧导演与表演，对豆豆予以指点：如何把握好这个角色，他的性格变化如何把握好分寸，一遍遍地在家中试演，直到黄豆豆能合格地演好这个角色为止。平时她还担起了豆豆生活助理工作，一些重要排练和演出她都会到场。在场外看豆豆演出，及时指出他的不足。

2007年黄豆豆耗时4年写作完成了《豆志飞舞》一书，这是一部纪实作品，有8万字，收录了百余张剧照、生活照，记录了黄豆豆30年求学、创作、婚恋的故事，展现了一条探索中国舞的创新之路。“每一章每一节的写作都倾注了我们两人的心血，多少个夜晚在灯光下，我们字斟句酌，切磋交流，最后才完成了这本书。”栗奕说。

黄豆豆与栗奕是2005年结婚的，婚后育有一女一子。两个孩子长得既漂亮又聪明。一次他们携女儿豆芽在



中央电视台舞台上表演了《最炫民族风》，三人唱跳俱佳，获得了广泛好评。有的观众说：这一家三口没得说了！

登上《舞蹈》杂志封面人物

黄豆豆祖籍是浙江温州，父亲是当地剪刀厂工人，同时担任工人艺术团的编舞，而母亲是当地群众艺术馆舞蹈老师。从小时候起，父母就对黄豆豆抱有很大期望。七八岁时，每天早上起来，母亲便把黄豆豆按在不到一米高的床头柜上，给他压腿，压得他连连叫苦。从10岁开始，黄豆豆就一直被父母带着参加各种各样艺校的考试。因为个子矮小、腿短等先天性条件的不足，他两次报考北京舞蹈学院附中，都没有被录取。

为了弥补儿子腿短的缺陷，父亲想到了一个非常“残忍”的办法：在自家屋顶的悬梁上装上两个吊环，让豆豆每天坚持“倒吊”，三个月以后，他的下肢被生生地拉长了三公分。最后黄豆豆由于舞蹈基础好，意志坚强被上海舞蹈学校破例收为试读生。后来他又考上了北京舞蹈学院，毕业后到上海歌舞团当了一名专业演员。

由于刻苦钻研，虚心好学，黄豆豆专业技能长进很快。从一般演员晋升为上海歌舞团艺术总监。他的舞蹈表演风格是阳刚洒脱、大气磅礴、意韵深厚、技艺超群，代表作有古典舞《醉鼓》、《秦俑颂》；现代舞《勇敢的握手》、《椅子》；舞剧《苏武》、《闪闪的红星》等。专家们评价他“舞蹈技巧和舞蹈表演已达到炉火纯青的境

界”；“是近年来中国舞蹈教学最骄傲的产品之一”。2001年由他担任艺术总监的大型服饰舞蹈——新版《金舞银饰》，在上海大剧院为前来参加APEC会议的多国元首及夫人献演，受到贵宾和各级领导的高度赞扬，并于同年获得全国第二届少数民族文艺汇演剧目金奖。黄豆豆以高超的技艺，在国内外的重大比赛中，技压群雄多次获得大奖，他因此也登上世界顶级舞蹈杂志《舞蹈》的封面。

相濡以沫的生活

黄豆豆背后的女人栗奕，1997年就读于上海戏剧学院导演系，学生时代就成为了一名党员，并担任班级党支部书记和学校学生会副主席。毕业后进入上海话剧艺术中心工作。她最有影响的一部戏是都市情景剧《老娘舅》，在剧中饰演董佳佳，把一个娇小姐演得活灵活现。后来栗奕先后参与《假日玫瑰》《我的电脑会说话》《蚀金风暴》《玉卿嫂》《开心公寓》等多部影视剧的拍摄。但她最重要的角色是母亲。

夫妻俩对健康十分重视。有一年夏天，黄豆豆因训练时膝盖半月板严重受伤在瑞金医院作了手术。这件事给黄豆豆敲响了警钟：一个舞蹈演员在训练时一定要珍惜生命，注意保护好自己。倘若伤在要害部位，则有可能葬送自己的艺术前程。从此，黄豆豆在训练时格外注意安全，在做难度较大的舞蹈动作时，提高了保险系数。有时遇到跌伤、扭伤，他则通过推拿、针灸以及泡中药热水澡的方法，使伤痛尽快得到康复。



最后一次党费

□

徐欣帮

作为一名离退休党支部书记，随着“七一”的到来，除了思考支部的“七一”学习活动，格外思念支部3位交完“最后一次党费”的党员。

2023年，我们奉贤区发改委离退休党支部先后有3名党员因病去世，在他们生命的最后时刻，交代子女要替自己交好最后一次党费。对我们每个健在的党员来说，算不上什么，但对他们3位来说意义就不一样了。把最后一次党费上交的事交待完才上路，那同样是共产党员对党表达忠诚的另一种豪迈。

临终的嘱托

2023年3月21日16时许，我的手机突然响起，一个陌生的、颤抖的声音对我说，他父亲王祖发于3月15日18时去世，享年81岁。根据父亲的遗愿，不给组织添麻烦，也不要组织方面上门慰问他的亲属；同时，特别强调要代他父亲向组织上交最后一次党费。他说，这是他父亲临终时用骨瘦如柴的手拉着他叮嘱的。我把王祖发同志去世和最后一次党费的请求，在支部群里发了，深深地感染了大家。

周文秀同志也是我们支部的党员，是位离休干部，可能预感自己来日无长，故早早地委托女儿把2023年的党费全部交好了。2023年8月21日11时06分，周文秀同志心无挂碍地离开人世。还有唐根泉同志，病危时，他的孙子发微信给我，只见照片上的唐根泉全身插满了管子，在他生命垂危之时，亲口对着孙子的耳朵含糊说

了几句话，告诉他补交好最后一次党费。

王祖发、周文秀、唐根泉同志作为一名普通的党员，在他们将要告别这个缤纷灿烂的世界时，没有向自己的子女交待家产如何分配等一般人认为特别重要的事。他们首先想的是：自己人走了，但党费不能欠着，否则，人生的终结圆圈就缺了一点。

这不是一般的党费，是一名共产党员对组织的赤诚之心，是一名党员在书写自己的人生时候的画龙点睛。

党永远在心中

作为支部书记，我翻开这三位同志的履历，让我深深震撼了。他们都曾在中国人民解放军这个革命的大熔炉里得到过锤炼，从那里，跨越了他们重要的人生岁月。1961年立下献身祖国国防事业的雄心壮志，王祖发就去了中国人民解放军六四〇〇部队当兵。红色的帽徽、红色的领章、草绿色的军装，是那个年代许许多多年轻人的梦想和荣耀。曙光初照，夕阳西下，王祖发揣着三八枪，三点一线地在瞄准打靶，苦练杀敌本领。王祖发也学会了理发，休息空闲，烈日炎炎，在树荫下，一张凳子早早摆在那里。一个个战士挨着坐上去，“咔嚓，咔嚓”的理发声悠扬地响起来了，剃刀在磨布上上下下比了比，一只手扭住



战士的头，另一只手拿起剃刀在战士脸上左右上下翻动起来。一会，长发胡须而来的战士，让王祖发整理得精神抖擞地站在了你的面前。在部队，王祖发多次被评为“五好战士”、“四好班长”、“技术能手”。

周文秀 1947 年 6 月至 1949 年 5 月，在山东胶南县灵山卫区委工作。当时，那里虽然已经解放，但是地主恶霸反攻倒算情况还很突出，国民党军的散兵游勇经常浪迹乡里，残害百姓。夜色朦胧，雾气深沉的山村里，才十七、八岁小姑娘的周文秀背着与自己分不出高低的长枪，带着地方武装队员，站岗放哨，巡逻值班。有一次，他们发现有一支国民党的部队由东向区委驻地摸来。离区委不远处县委正在召开会议，周文秀他们不顾个人安危赶到县委报告敌情，迅速与县委的所有成员向西转移。当夜，尽管这支国民党的部队没有发现他们，但像大鼻涕一样甩不掉，一路上粘着了他们。好几次，他们想埋锅做饭了，国民党军又来了，大伙整夜没吃饭。凌晨时分，到了一个村庄，好不容易把这支国民党的军队甩掉了。大伙很累，挤在几个炕上睡死了。直到太阳悬空，大伙才起床，大家相互对看着灰头土脸的模样，发出了一阵阵爽朗的笑声。1949 年 5 月，周文秀随军南下，先后在川沙、奉贤、松江工作，从事民运、土改、公安工作。据周文秀生前回忆，已经婷婷玉立大姑娘的她，苦练杀敌本领，枪法很准。晨曦初放，太阳落山时，大伙会经常看到

一个背着手枪的年轻人，英姿勃勃地守卫在自己的岗位上。

唐根泉同志在部队几十年，光担任正营职干部就 10 多年。后来，就是在正营职岗位上转业到地方工作的。他们那个激情燃烧的岁月，部队干部绝大多数是由普通战士一级一级地提上来的，很少有军事院校过来的。当上个排级和连级干部已经不错了，营级以上称得上是凤毛麟角。夜深人静，营房里仅有的一二间宿舍里灯还闪动着，战士们夜起的时候看到一位军人还在埋头读书，刻苦学习政治和军事理论。夏日炎炎的中午，战士们的目光穿过窗户，发现一位军人正在靶场上扬起各类武器。凌晨，在人们熟睡的时候，一位军人放轻脚步，挨个检查战士们的宿舍。

前几天，应我的要求，唐根泉的孙子，通过微信发给我他爷爷 1977 年 8 月 4 日，因参加建军 50 周年的体育比赛，成绩突出，受到华国锋、叶剑英、邓小平接见的大型合影照片。有此殊荣，在奉贤可能是屈指可数的。从这张照片就可以看出，唐根泉同志在人民解放军这个大学校里的表现，以及在军队体育事业上所作出的贡献。无数个春夏秋冬，无数个不眠之夜，磨破了无数件军服，穿烂了无数双军鞋，得到了无数人想得到而没得到的这份光荣。之前，我从没听说过这件事，可见唐根泉同志为人谦虚诚实的风格。

共产党员的美德不仅仅是《共产党宣言》里的光辉思想闪耀，而且是中华民族一切美好文明的高度集中体现。

在我们家里，父亲、我和儿子都是共产党员。三代的“接力棒”正一代代地传递下去。左邻右舍得知这一情况后，纷纷称赞我们家是家风优良的“党员之家”。

父亲对党的无比热爱和对理想的坚定信念，使他在年轻的时候就打了入党申请报告。为此，他以党员的标准严格要求自己，在本职岗位上努力发出自己的光和热。无论是在单位里培养后生，还是在邻里发挥自己的特长，父亲总是默默地走在前头，从不计较个人得失。经过不懈努力，他终于如愿以偿地加入了梦寐以求的中国共产党。记得入党的那一天，平时并不怎么喝酒的父亲，激动地在家里喝了一点小酒，还举行了一次难忘的家庭聚会，分享自己的入党喜悦，同时也希望我在工作中要积极地向党组织靠拢。我点点头，牢牢地记住了父亲这句话。

在单位里，我先后担任了船体车间万吨船台作业区和行政管理区的团支部书记，并向党组织递交了入党申请。对党组织的无比热爱和向往，使我主动地成立了党章学习小组，并任组长。我在工作岗位上努力有所作为，多次被评为厂级优秀团干部和青年岗位能手，后又在造船研究所主管有关的具体项目。尽管随着岗位的多次变动，入党一事被暂时搁置了下来，但我对党的感情始终如一。20年前，我终于跨入了党组织的大门。当我在鲜红的党旗下庄严宣誓，眼眶不知不觉地湿润了。我，终于圆了自己一个多年的追求和梦想。



也许看到爷爷和爸爸都是共产党员，家庭的良好氛围给了儿子很大鼓舞和很好熏陶。儿子读大学时，就向党组织表达了自己的入党愿望。经过党组织的认真考察和团组织的积极培养，他也终于在大学里成为一名光荣的共产党员。此事一时在邻里传为佳话。

以党员的标准始终严格要求自己，自然就会有点点的收获。我们一家既有社区志愿者，也有小区活动的积极参与者。前些年，我所在的小区楼组被评为镇“十佳楼组”中的科普楼组，科普楼组以我这个市科普作家协会会员领衔。后来，我家又被评为镇“十大最美家庭”、市“学习型家庭示范户”，同时两次入选浦东新区“最美家庭”，我也荣幸地成为“上海市2016年百姓学习之星”。所有这一切，皆与我们一家三代都是党员分不开的。我们为此感到十分光荣，同时自觉责任在肩。

一家三代都是党员，父亲的教诲、我的追求和儿子的努力，红色信仰的家风家教正一代代传承。

参加党课情景剧演出

□ 罗克平

党课情景剧于我们老同志来说，是“新鲜事”。但我有机会参演，很新鲜很激动。我们松江区演出的情景剧是《奋斗印迹 筑梦新城》。该剧情的主题是：用心用情解决群众急难愁盼问题。通过情景剧生动地演绎，反映了松江新城在教育、交通、医疗等方面取得的成就，不断满足人民对美好生活的向往。

我是第一次参加党课情景剧演出，在情景剧中担任的角色是一位自豪、慈祥、爱学习、博学、坚定的老党员形象。与我搭档的是大学生乐乐（扮演孙子）和小梦（扮演孙女），他们称呼我为“爷爷”。

情景剧中还有中学校长、工程技术人员、医生和患者等8名党员演员参加演出。我们来自于松江区各部门各单位，互相之间不熟悉。“七一”前，在主办方和导演的精心辅导下，我们演出团队成员互帮互学，互相鼓励。经过了两次排练，一次实地合成彩排，我的舞台动作和演技技巧进步很快，逐渐进入了角色。

在剧目压轴戏中，我在剧中最后激情澎湃、豪迈地说道：“我们能够生活在这样一个时代，参与见证这项伟

大的事业，是我们共同的荣幸！在新城建设的宏伟征途上，我们要继续沿着习近平总书记指引的方向奋勇前进！”

这时，剧院里响起了热烈的掌声。我们的这场情景剧党课演出节目取得了圆满成功！

回想自己首次参加情景剧排练和演出，心情很激动很难忘。

当我接到演出邀请时，时间紧，任务重。这是我第一次在情景剧中担任“党员爷爷”的角色，戏的份量很重。我是一个话剧“小白”，当时的压力很大，我只能边学边干了。

我接到剧本后，反复学习台词，仔细揣摩，体会角色形象，多次修改和提炼台词，尽量做到口语化，深刻理解剧本的主题和意义。

我和大学生乐乐和小梦是一个小团队，起到全剧串联的作用。我们共有3次出场，各有10多段台词。对我而言，要熟记这些大段台词脱稿而讲，并非易事。特别是到了演出前的那个晚上，我在家中反复地拼命地牢记台词，贯穿剧情，心中完全沉浸在戏剧的各个场景里。

功夫不负有心人。在正式演出的时候，我倒一点儿也不紧张了。我和乐乐、小梦在舞台上从一开始出场亮相，到最后终场，表演符合人物的性格角色，一气呵成，配合默契，亲切自然，演出取得了成功。

有了这第一次参加党课情景剧演出的经历，我对自己的文化自信又增加了一分！

喜欢南京路，是因为她是上海著名的一条街，也是我们老年人心中吃喝玩乐最“高大上”的地方。居住在上海，不，就是到上海来的游客，不到南京路上走一走、看一看、玩一玩，就算是沒有到过上海，此话一点不错！

我与爱人结婚时，选择酒店，征求父亲的意见，父亲一锤定音：南京路的梅龙镇酒家。只是因为，父亲这一辈的同事和朋友，办喜酒，都是选择了梅龙镇酒家，该酒家属于老年人心中的著名酒家。记得当时一共办了8桌，场面热闹而隆重。

再有对南京路的好感，是因为父亲休息时间，非常喜欢到南京路的新华书店以及其它商店逛逛看看，一般而言，总会拎着几本新书回来。如此，我就能“贪婪”地享受“精神食粮”了。

有了儿子以后，我更是钟情于南京路。往往外出，南京路是首选玩乐的地方。记得上海的肯德基第一家，就在南京路外滩。那日，带儿子去尝鲜，排队排了好久好久，才买到了肯德基的套餐。看到儿子津津有味地吃着肯德基，排队时间这么长，也值得了。现在的肯德基上海“遍地”都是，不稀罕了。但在那时，是属于第一家，算是“物以稀为贵”了。

儿子渐渐长大，他也喜欢到南京路去，读书之余，一有空，就喜欢到南京路的各大书店去买新书。每次去，总是满载而归地买到心仪的新书。还有儿子喜欢到上海市南京东路422号的朵云轩，去买文房四宝。那时，儿子学画画，画画的“东西”，都

南京路上的四代情

□ 卢忠雁

喜欢在那里买，说是那里的东西正宗，好。当作品得奖了，他会喜滋滋地说：“是沾了朵云轩的光！”

而今，有孙子了，孙子四岁多啦！带他到哪儿去玩呢？一日，突发奇想：带他去南京路步行街去玩。带孙子乘一乘观光车，游览一下步行街的景色，这是不错的选择。观光车在步行街上慢慢悠悠地行驶，坐在观光车上，看看、瞧瞧，是一种享受。我带孙子在上海市第一食品商店、泰康食品店、上海小吃汤包店等为孙子拍了照。在王家沙，与孙子一起吃了点心。孙子特别喜欢吃面食：虾仁小馄饨、三丝冷面……吃得津津有味。

南京路，上海沉淀百年的“网红”之街。而今，南京路焕然一新，成为上海又一处靓丽的城市新景观。时光又将南京路打造成上海最繁华的街区，我们一代人是见证者。





跨进数字时代

□ 唐德华



一日早晨，我乘公交徐闵线去区老干部大学上课。一位领着孩子的50多岁妇女也一起上了车。上车后刚坐下，她便急急忙忙起身跑到驾驶员跟前焦急地问，在哪一站下车可以换乘公交753路？驾驶员说，不知道。她失望地回到座位上，嘴里自言自语地说，要带发烧的小孙女去复旦儿科医院看病……一旁的我听后便拿着手机在高德地图APP中搜索753路公交车线路。很快页面上跳出753路公交车的线路图，其起始站是莲花路地铁站，而徐闵线在莲花路地铁站停靠的。我马上跟她说，到莲花路地铁站下车即可换乘753路，乘两站就到儿科医院了。她听后连声道谢并喃喃自语，会用智能手机真好，不像她出门“两眼一抹黑”。

这件小事引发我的思考。互联网技术快速发展和智能手机普及应用，给人们生活带来极大便利。但智能手机、电脑使用等对青年一代非常简单的小事，却成为很多老年人的“拦路虎”。早在2016年，市委老干部局就号召退休老同志开展“学智能手机，做

网宣达人”的“六合院”活动。我原先也完全不会使用各种手机APP，在网宣团老师上课、学友们互相学习交流中，逐渐掌握使用手机浏览网页、移动支付、文字和语音输入、视频聊天、图片和信息分享、建立微信群及召开视频会议、在线求医挂号等，极大方便了日常生活。老年人各方面机能衰退不可避免，身体和精力都只会越来越弱，所以学习新事物、新技能要只争朝夕，抓紧时间早点学，早学早用早得益。

很多老年朋友至今不会用智能手机，主要有“三怕”：一怕麻烦，各类APP和小程序使用前要安装、注册，有的还要在线签使用协议，的确有些复杂，也让人担心上当受骗；二怕个人信息外泄，有些手机应用程序需要填写手机号码等个人资料，读取手机内通讯录、信息等权限；三怕资金流失，手机绑定银行卡会不会被盗刷等等。

平时要妥善保管和使用手机，去正规应用市场下载APP程序，不要点击来路不明存在安全风险的网页链接。

学智能手机一定要不耻下问。自己不懂的可问问子女或者身边的年轻人。操作智能手机就是熟练工，会者不难，越操作越熟练，不操作就可能永远也不会。

我们是新时代的老年人，要跟上新时代的步伐，努力跨越“数字鸿沟”。学会正确使用智能手机，不仅方便日常生活，还能给自己带来精神愉悦，何乐而不学呢？让我们都来学习智能手机，走进数字时代，共享智慧生活！



10多年前，本人分别注册了新浪微博、新浪博客，以后经有关部门推荐和批准又注册了上海市离退休干部博客空间，同时注册了上海的“老小孩”网，期间还先后玩起了微信、短视频、抖音、喜马拉雅、美篇，闯入了一个广阔的天地，使我的退休生活如鱼得水丰富多彩，成了一个个性化、自主性、灵活性、即时性的“自媒体”撰稿人。

我这大半辈子都在跟文字打交道，知青岁月当过“土记者”、六年的公社广播站工作经历、县团委做过宣传干事、三十多年的从警历程，职业的惯性，解甲归田后还残存着对文字的小兴趣。有人说，“退休了，对自己的热爱不能休”，本人感同身受。退休后以文养老，从那时候起我顺利实现了无缝衔接。庆幸赶上了网络年代，搭上时代的列车，在网络平台上辛勤耕耘，拾起那些记忆，我的活动空间从退休前的线下、又辗转到了线上，玩起了文字游戏，生活过得像个陀螺，转个不停。

我是个凡人，没有惊天动地的故事，平凡中孕育不平凡，我的公安生涯难能可贵，是原创的源泉。我以纪实的写作手法，以刑事侦察为主线“曲折、悬念、睿智”的故事情节很吸引人，形成了一道独特的风景，有一批忠实的读者。我在网络上发表数百篇文章，数千条微博，几十万的文字（保守的估计）或照片、图像，几乎每条信息都会有成千上万的读者，成了

我是“自媒体”撰稿人

□ 刘建国

大众关注的对象。我的网友微友粉丝遍及五湖四海，海内海外，真可谓“朋友遍天下”。

自媒体是我的家。国有国法，家有家规。在自媒体这个平台上，要讲公德，懂规矩，守纪律。这个“自”字不能从字眼上狭义理解，从广义理解是不要妄自尊大，不能自以为是，不要自说自话，不能自由散漫。成了一名光荣的网宣队员之后，更加明确了自己职责，肩负的责任，绷紧“网络不是法外之地”这根弦，心存敬畏、找准站位、好自为之、有所作为，做一个遵纪守法的好网民，为团队增光添彩。我已逾古来稀年龄，已经在奔八的路上，有点力不从心，但就目前状况我不会轻言放弃。老骥伏枥，志在千里，也算是自勉吧。老有老的风骨，老有老的韵味，我还要继续发声发文，扶正祛邪，弘扬主旋律、唱响正气歌；以自身言行影响和带动广大网民，为营造风清气正良好网络舆论环境，让主流价值、主流舆论、主流文化充盈我的网络空间；自我约束，自觉主动接受监督和监管，杜绝自媒体乱象，守住底线，不碰红线，保持清醒的政治头脑，做一个合格的自媒体撰稿人。





在我的理解与印象中，绣娘应该是美丽清秀、善良沉静、坚韧细腻，并具有良好艺术鉴赏素质与创作能力的人，而这一切都与母亲大多相似。我甚至于怀疑，上天说不定就是按照绣娘的因子，塑造了母亲。

母亲结婚前，住在霞飞路，待字闺中时，不知怎的突然对绒绣有了兴趣，跟着一位邻居小姐妹去洋人开的绣行里学做绒绣。后来那位小姐妹半途知难而退了，母亲绣的人物肖像、静物风景等作品，却大获洋人的赞赏。

不过母亲当时无论如何也没想到，这融合着一个少女对生活无限幻想的艺术创作，竟成了长大后补贴家用、养家活口的技能。

抗战爆发后，外公的海味行在日本人的轰炸中被毁，外公携家小逃难回宁波老家。战事平息后，又率全家返回上海。由于战后经济萧条，海味行生意很难开展，全家寓居在霞飞路上的淮海坊。一大家子，吃用开销，艰难维持，外公为此四处奔波，为海味行的重新开业，打通各路关节。这时，母亲又找到那家外国人开的绒绣行，拿了活计回来，日夜飞针走线，赚些银两，补贴家用。

母亲嫁给父亲后，过了没多久的安稳日子，父亲与人合伙开的茶厂

倒闭，家里就靠父亲微薄的失业金与典当度日。这时母亲毅然脱下“太太”的旗袍，靠着当年的手艺，与几个小姐妹一起，在浦东陆家嘴的江边，发起搞了个绒绣作坊，加入了妇女解放创业的洪流之中。当时虽然每月薪水不多，但也缓解了家庭经济危机之难。

上世纪六十年代国家号召各单位“精兵简政”，母亲也精简回家。从此，家中的白天，成了绣花的工

场间。白天，我们都去学校上学，母亲一般很早就起来，弄好饭菜，就坐在棚架前，把不同色彩的绒线，一根根绣入黄色的麻布上。在母亲的巧手下，一个个人物、一座座建筑、一棵棵绿色，日复一日，在麻布上不断地显现了出来。有时早晨去读书前，麻布上还只是一个大概的轮廓，晚上回来整座建筑或人物已栩栩如生了。

当时地处老城厢家里的老宅临街面西，每当夏日酷暑，房间里异常闷热。只见母亲端坐在棚架前，低头绣着花，捏针拉线的左右手一上一下，额头、脸庞、手臂上沁出密密麻麻汗滴，也顾不及擦，身上穿着的方领布衫后背，早已湿了干，干了又湿。现在回首，那段岁月太不容易了，母亲太伟大了。

绣娘

□ 任炽越



中学面临分配前，第一次吃到南湖菱。那时，我们10名男同学，徒步到南湖，开心地在“红船”的岸边集体留了影。

晚上，我脚板上鼓起两个水泡，炳象的父亲参加过抗美援朝，打过仗，处理伤口经验丰富。耳濡目染，儿子也懂怎样挑水泡。只见他用头发丝穿过水泡，轻松帮我搞定。他还帮我端来用陶瓷碗盛了的米饭，浇头是肉鼓鼓、白墩墩的果实，绿色葱花撒在上面，我问：“这是什么菜？”“南湖菱”。一口咬下，哎呀！真是太好吃了。第二天，我精神倍增，水泡瘪了，“铁脚板”又硬了起来。

时间如梭，半个世纪如小船的一摇晃就过去了。阿南与炳象当兵回来，想起当年的南湖行，心心念念地想把同学再找回来，去南湖合张影，以见证同学们的“世纪友情”，大家知道后相互转告，伸出了热情援助之手，有张贴了寻人启事，有通过动迁办找线索，有通过人事部门，更有甚者直接写信给上海市公安局帮助查找。经过多方努力，同学群终于建立起来。可是小安同学已去世，剩下的9名同学都表示，一定要再去看“红船”，吃南湖菱，再合影。

美好的愿望却起了波折，阿南突然去世了。记得前一天晚上，阿南他笑容满面，手指着新买的大金鱼缸与我视频：“颂三，你看这浮萍形状像不像南湖菱。”鱼缸很大，被整得干干净净，热带鱼色彩斑斓，争奇斗艳，浮萍摇曳，形似元宝，我说“像南湖

南湖菱

□ 董颂三



菱，太像了”，“再吃南湖菱！”阿南边说还挥着手，“耶！”我也举起手，作V字状。

汉城打从我们分手后，再也没有见过面，1988年就安家在南湖，对南湖较熟悉，他说：想吃南湖菱，最好在金秋10月来，南湖菱的生产基地在油车港镇的千亩荡，那里建有南湖菱博物馆。我们当地的老乡喜欢煊炒南湖菱吃，剥去嫩皮，在开水里焯一下，开油锅煊炒2分钟后，加适量水，大火烧开5分钟，加淀粉勾芡，加蚝油和少许盐，装盆后撒上葱花即可。味道脆、嫩、香、糯，真好吃！

现在南湖菱身价倍增，而且好销，旺季能卖到10元一斤，因而冒牌货也很多。要记住，真宗南湖菱是没有角的。相传乾隆皇帝下江南，被菱角划伤嘴说：南湖菱好吃，要是没有角就好了，从此，南湖菱没有角。

七一前夕，承载阿南和同学们的心愿，我们组织了16名同学再次来到南湖。除了参观红船，当然再次品尝南湖菱，万千滋味中，岁月的风帆重启在眼前。



百花吐艳之际，我专门去了闻名遐迩的奉贤青村镇，观摩了全国乡村振兴示范村——吴房村；游览了青村镇青溪老街，收获满满。

参观吴房村，感受振兴乡村巨变。上午，驱车来到位于奉贤区青村镇吴房村。十时许，阳光灿烂，空气新鲜。顺着“青村吴房”的指示牌，沿着乡村小路步行深入。这里河水清澈，老树盘曲，村居整洁，游客穿梭，一个活泼

的都市“后花园”层层叠叠地展示在人们面前。村干部小吴介绍说，五年前的吴房村，毫不起眼，可以说“老态龙钟”，灰暗低矮的农房，破损不便的村道，说不出有什么故事。党中央发出振兴乡村的号召后，全村干群团结一心，艰苦奋斗，让整个村落焕然一新，呈现出“绿田白墙黛瓦，小桥流水人家”的江南水乡桃花村风貌。从名不经传的小村庄，踏上了“蝶变”之路的吴房村，书写着美丽乡村振兴的新故事。吴房村是上海第一批九个乡村振兴示范村之一，先后获得“中国美丽村”“全国文明村镇”等荣誉称号，吴房村还被评为“全国乡村振兴示范村”。看了吴房村的今昔对比，让我激动不已。吴房村有今天的村容村

貌完全是他们干出来的。有一位游客当即撰诗一首：“吴房村落郁葱葱，生态平衡景不同。碧水蓝天栖鸟乐，花香满溢助春风。”表达了大家的共同心声。

花香满溢助春风

□ 乔建忠

游览青溪老街，领略古镇风貌。下午，来到了奉贤区青村镇

的青溪老街。古韵悠悠的青溪老街长1300多米，建于隋末唐初，溪水穿村而过，通大海，两岸芦苇茂密，郁郁葱葱，故称青溪，距今已有

1300多年历史了，被誉为上海市非物质文化遗产的重要代表作之一。

青溪老街蜿蜒盘曲，傍河依水，河水碧绿清澈，河与街之间布局灵动，空间丰富，凸现出传统江南水乡的街河格局和风貌。古镇内的传统手工艺、民间艺术、民族文化等都得到了很好的保护。我

领略了古镇老街的风情，观摩了许多民间艺术表演及当地的手工艺品制作展示，仿佛回到了从前那悠悠岁月。

我们浦东曹路镇也有一条千年老街，我要将青溪老街保护历史建筑，弘扬传统文化的好做法、好经验、好规划带回去，除了作为支部学习讨论的主题，也作为提案建议，写给在职同志参考。





鼓浪屿上的『盖章族』

□ 章云华

未到鼓浪屿前，就听闻此地号称“胃的天堂、脚的地狱”；及至在岛上搭头搭尾闲逛了三天之后，觉得应该再加上一句评语：“盖章族”的世间。

一入岛，就发觉此地文化气息特浓，除了那些一眼看上去就知道买字画、文具、杂货小玩意的店铺之外，不少食肆进门口、或者柜台前，也摊放着众多色彩鲜艳、图案时尚的小册子，弹眼落睛的，煞是好看。而且，众多俊男靓女，不仅人手一册，而且掌握多本，在翻阅、在比对、在张望、在寻觅……表情也是忒丰富，或欢呼雀跃、或沮丧懊悔。

“盖章本”大小如连环画，或厚或薄，全彩印制，颇为精良。翻开一本封面，扉页处，题写了一首隽永小诗：以一种新的方式去旅行/将记忆轻轻放入口袋/从来未曾遗忘……翻过去，就是鼓浪屿全岛图，可以找到轮渡码头、街心花园、日光岩、菽庄花园……再翻一页，进入“盖章本”主题——鼓浪屿盖章地图。左边是店肆照片、右边是坐落所在：张三疯奶茶铺、八婆婆烧仙草、花与爱丽丝、旧爱、BABYCAT饼屋……一个个熟悉或者陌生、直白或者含蓄的店铺，在图上串起一条珠链，诱惑着你在不可能不走回头路的鼓浪屿上，在盖章点集中的龙头路、泉州路等等蜿蜒曲折的小径上，在呼吸着海鲜的香味、考验着你的味蕾的同时，锻炼着你的脚力、开发着你的眼力，去寻找“拐角藏着的爱”。

于是，在接下来岛上游历中，和家人一起四处奔波，就为了在“盖章本”上留下那一枚枚蓝色的、红色的、棕色的、紫色的、绿色的……方形、圆形、三角形、自由形……的“到此一游”。不知不觉，身不由己地也加入了浩浩荡荡的“盖章族”，居然也忘记了“脚的地狱”一说，反而乐此不疲。

盖着盖着，不经意间也发现了一些有趣的现象。大多店家为了方便“盖章族”，将图章放在店门口，自己动手，盖多盖少，自己随心所欲；也有的却设置在店内，甚至在二楼的，逼得你“参观”一下店容店貌；有的店家贴一张布告，注明“盖章处”，自己找去；有的却大有讲究，“东方内画”不仅要一次盖六个章，而且必须店主帮你盖，每盖一个，“眼镜店主”就有一句说辞，口若悬河、滔滔不绝，可谓丰富之极。名为“怕怕”的小店，图章确是“四不怕”：暗恋不怕、失恋不怕、高考不怕、打拼不怕，倒也相映成趣。

就这样，来来回回也不知道走了多少次龙头路，出岛前“盖章本”的图章越来越多，虽然没有盖全，但已经有六七十枚了，带走了“盖章本”，把思念留下，也算不虚此行。



原油码头看日出

□ 金洪远



上世纪七十年代，我参加金山石化工程建设，分配到石化原油码头负责青年工作。有不少新职工提出，希望能到厂区毗邻的山上看看日出。老书记建议大家明天早上去码头看日出，而且近水楼台先得月的“风景不一般”。话音刚落，大家掌声一片，激动憧憬着可以身临其境地领略国内第一座外海岛式油码头的宏伟和壮观。

第二天天还未亮，我率几十号人集聚在码头的东泊位，静静地在夜色里等待这激动的时刻。那心情，有点像在天安门广场等待升旗那雀跃的激动。等了半个小时，但见原先东方天海灰蒙蒙地缓缓方亮，相接海面的地方慢悠悠地浮起了太阳的一角，虽然很小，但光亮很是刺眼。我们一千人屏气噤声，悄悄地等待日出的到来，生怕一不小心惊扰了她。过了一会儿，天揭开灰蒙蒙的乌纱，太阳露出了小半边脸，又过一会儿，太阳像背负着什么重担似的，吭哧吭哧地，一跳一跳地使劲儿向上升。一刹那间，这深红的大火球发出夺目的亮

光，“蹦”地一下完全跳出了海面，将天空染得光芒万丈，天上的云朵涂上了五彩的颜色，映照得波涛滚滚的杭州湾一片金黄，波光粼粼呈现出一幅充满诗意的巨幅油画。

从未见过如此壮观杭州湾日出的我们，不由自主地发出阵阵惊呼，码头上回荡的是我们青春的声音，天际上还有几只海鸥扑闪着洁白的翅膀向我们新一代石化工人致意。遗憾的是那个年代，没有照相机更没有手机，如果有心者将冉冉升起的日出和我们挥动的手臂拍摄下来，一定是让人难忘的大片！

每次老友聚会，总会回忆起当年在油码头观赏日出难忘的场面，当年的嫩面孔，现今已是一脸沧桑的古稀老人了。退休后，我们结伴游览过祖国的名山大川，泰山、黄山、庐山和莫干山都留下我们看日出的照片，但都没有当年在油码头看日出那样的激动和难忘。因为从这一天开始，我们掀开了职业生涯新的一页，为国家的石油化工献了青春献了终生。



夏日荡口游

□ 徐建东

炎炎夏日，小车自驾，说走就走。从上海出发，老友谈笑间就到达荡口古镇。

荡口古镇位于江苏省无锡市锡山区鹅湖镇境内，地处无锡、苏州两地交界，是一个集旅游、休闲、观光、度假为一体的江南水乡古镇。

古镇老街深巷中的传统美食，能让你嗅到荡口那滋味无穷的气息。香软糯润的青白团子、肥而不腻的走油肉、“三白”著称的湖河鲜、汤料醇厚的焖肉面等等。这些淳朴又不失雅致的美食，轻松地攻占了我们的味蕾。闲坐在古朴的方桌前，口中菜肴“老

底子的味道”，一点点幻化成旅途中的幸福时光。

曲径通幽的古镇民宅，就建在小桥流水、粉墙黛瓦、石巷幽深之中，恰如江南私家园林的书香世家。书香府邸内，花园庭院、桥廊台榭相映成趣的寓所，是我们休闲旅居的首选。

沏一壶香茗，听当地的“唐伯虎点秋香”传说；聊西汉丁兰、东晋华宝、元末华幼武、明初华贞固流传至今的“孝”“义”民风；议当下见仁见智的刀郎《罗刹海市》；谈天下奇闻、兴趣爱好、文思初创、快乐向往……

华灯初上，炎夏的潮热、疲惫，随一支支优雅的苏锡民调，袅袅隐去，绕樑不息的是天籁的悠扬和惬意。

夏日炎炎，没有人头攒动、摩肩接踵之感。荡口的淡雅娴静，值得体验；荡口的悠远文化，值得细品。

初夏，一场暴雨突然来袭，暴雨把地面洗刷得很干净。撑把小伞，雨滴打在伞面，发出清脆的声音。雨中漫步，空旷的马路没有几个行人，也许是落雨的缘故。漫无目的地来到景观水景处，伫立池边，跃入眼帘的是，碧绿的荷叶中，星星点点地闪现的荷花，亭亭玉立，粉红似霞。

暴雨过后，小雨还不停息。池里荷花，有些含苞待放，有些迎风吐艳，有些花瓣凋谢但黄色的花蕊仍显坚挺。荷叶盘面大小不一，也见少些荷叶还闭合，有些皱皱巴巴的，看是些新叶。荷池里，荷梗擎起荷盘屹立于微风细雨中，细小的雨点拍打在荷盘上，霎时分裂成若干个细小的水珠，疾速朝荷盘的中部聚拢。那一颗颗纯净的水珠，晶莹剔透，闪耀着斑斓。

初夏赏荷

□ 张晓雷

雨，一个劲地下个不停，荷池内的水逐渐上涨，有的荷叶已不再依托荷梗的支撑，慢慢浮于水面，改变了之前的形状，原聚于盘中的雨水便如珠玉般倾泻滚落进荷池，“哗啦”作响。用鼻子嗅着荷花，淡淡的清香，沁人心脾。

围着荷池边走边看，雨中漫步者也寥寥无几，一池荷也显得静谧、雅致，同时，我也享受只听雨声的这份心情。荷花自古以来就有“出淤泥而不染，濯清涟而不妖”的美誉，深受大家喜爱。莲根植于淤泥里，一尘不染，冰清玉洁，而身处俗世的我，也想坚守本真，独善其身。



性格不仅决定命运还能影响寿命

科学家研究了性格与健康之间的关系，提出了A、B、C、D四型性格（亦称ABCD型人格）。

A型性格的人

急性子、易激动、易愤怒

A型人格常常给人感觉缺乏耐心、急躁和愤怒。他们勇往直前、急性子，喜欢在富有竞争性的工作中取得成就，往往不停地超负荷工作，额外担负更多的使命和责任。遇到琐事会使其感到愤怒，处于激动状态，并把愤怒发泄在他人身上。

B型性格的人

更加心态平和、宽容他人

B型相对其他性格的人更加心态平和、宽容他人。

B型人格很少火急火燎，不会强迫自己赶进度来完成每项任务。而且他们能包容他人，对待身边的人无敌意，能宽容他人的微小过失。

C型性格的人

爱生闷气、典型的癌症性格

科学家把易患癌症的性格类型归为“C型人格”，C型人格的特点主要是逆来顺受，爱生闷气，敏感多思，倾向于压抑强烈的感情，特别是压抑愤怒。在接诊的患者中发现：乳腺疾病容易发生在两种人身上，要么是脾

气暴躁的人（A型性格），要么是性格内向的人（C型性格）。性格特别内向的人往往容易自己“胡思乱想”，有时候生气也不流露，自己憋着容易肝气郁结。

D型性格的人

消极抑郁、内心压抑

D型人格的特征为消极情感和社会抑制。常表现为社交焦虑，在社交互动中抑制自我表达，不擅长处理人际关系，而且常常出现担心、易怒、不愉快等负面情绪状态。有研究发现，高血压患者和冠心病患者中较多属于D型人格；D型人格的冠心病患者预后更差。

不同性格的人，要防好不同疾病！

A型性格的人防好心血管疾病，有研究发现，A型人格有一定的心血管疾病风险。C型性格的人重视癌症的筛查，在日常情绪上要学会适当适时的释放压力，从悲观负面的情绪中脱离出来。D型性格的人防好心脏类疾病，要学会向他人倾诉，改变独处的习惯。





夏季养心，推荐：一觉、二瓜、三汤、四穴。

中午睡个“养心觉”

午时是指11时~13时，这个时候心经当令，是养心的关键时刻，最好的做法是小睡片刻，一般0.5~1小时为佳。

午睡能够改善冠脉血供，减少冠心病、心绞痛及心肌梗死的发病机会。即使睡不着，闭目养神对身心也是很有好处的。

多吃两种“养心瓜”

冬瓜含水量高达96%，钾元素含量也相当高，属典型的高钾低钠型蔬菜。补充钾元素可以将体内多余的钠排出，可以保护心脏。

苦瓜是高维C、高钾蔬菜，夏季适当吃一些苦瓜，能祛暑热、增加食欲。

常喝三种“养心汤”

菊麦养生茶：取10朵雪菊、10粒麦冬、20克炒麦芽，每天用开水冲沏代茶饮即可。适宜夏天心火旺者。

三叶茶：取荷叶、竹叶、薄荷叶各3~5克，或任选其中一种（荷叶、竹叶各5~10克，薄荷叶5克）泡茶喝。可清心火、养心、消暑。

藕粉羹：加适量清水调成糊，用沸水冲成糊粥状后，加少许白糖调味。藕粉有清热凉血、健脾开胃的作用。可消暑、祛心火，适合夏季睡眠

不佳者。

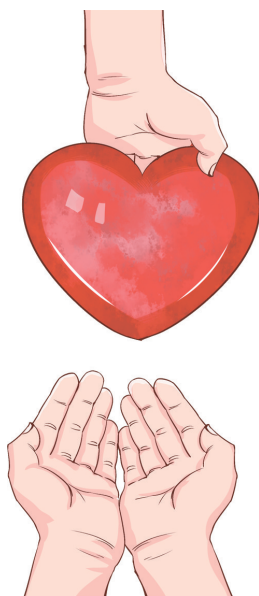
常按四种“养心穴”

内关穴：伸开上臂，在前臂前区，从腕横纹向上量3横指，两条索状筋之间，即是内关穴。用手指指腹垂直按压、拿捏内关穴，有宁心安神、和胃降逆、理气镇痛的功效。按揉10~15分钟，每日2~3次。

少府穴：位于手掌心，第4、5掌骨之间，握拳时小指与无名指指端之间。少府穴是心脏排毒要穴，按压此穴，左右手交替，可为心脏排毒。

伏兔穴：正坐屈膝成90°，医者以手腕掌第一横纹抵患者膝髌上缘中点，手指并拢压在大腿上，中指到达处是此穴。用手指指腹垂直按压、拿捏穴位。

天泉穴：位于掌心向上，握拳，屈臂时在大臂上会有凸起的肌肉，肌肉上两寸的位置即是此穴。经常感觉胸闷气短，心脏供血不足的人可在晚上7~9点，在天泉穴按摩或刮痧，能缓解症状。





生活行为有其最佳节奏



吃饭要慢，太快易患病

当你狼吞虎咽地吃完一餐饭后，致癌物质正躲过唾液这第一道健康防线，进入你的体内。据统计，40%的癌症与食物中的亚硝酸类化合物、化学合成剂等致癌物质有关，而唾液在阻击这些坏物质的过程中起了不可忽视的作用。

最佳节奏 一口饭最好咀嚼20次以上，老年人则应咀嚼25~50次。细嚼慢咽可增加唾液的分泌量，让它与食物充分混合，增进营养的消化吸收。此外，吃饭慢还能解毒，高温油炸、烧烤食物中产生的致癌物苯并芘等，部分能在人体唾液酶的作用下被分解。

呼吸要慢，太快很伤肺

健康成年人每分钟应呼吸10~14次，如果每分钟呼吸次数超过20次，氧气不能被释放到肌肉及器官中，就会出现指尖和嘴唇刺痛、心悸、疲劳、注意力无法集中、肌肉痉挛及肠易激综合征等。

最佳节奏 一呼一吸用时6.4秒。

正确的呼吸方法要做到四个字——深、长、匀、细。深，深呼吸，一呼一吸都要到头；长，时间尽量拉长；匀，呼与吸之间的速度要保持均匀；细，要像一条线似的慢慢将浊气呼出。这期间，注意用鼻而不是用嘴呼吸。初练阶段，晚间睡觉时平躺，全身放松。呼气时略屏气，呼气时间是吸气的3~4倍。呼完之后不要马上吸气，应稍稍屏气，然后再吸气。

喝水要慢，太快伤心脏

喝水似乎是一件再简单不过的事，但一杯水“咕嘟咕嘟”下肚的同时，心脏也承受着不小的负担。这是因为，喝水太快，水分会快速进入血液，使血液变稀、血量增加，对于老年人或心脏不好的人，会出现胸闷、气短等症状，严重者可能导致心肌梗死。特别是洗完热水澡后，身体受热，血管扩张，血流量增加，心脏跳动也会比平时快些，不应大量喝水或喝得太快。

最佳节奏 跟着心跳喝。合理的喝水方式是，每次饮水100~150毫升，间隔为20~30分钟，这样才能使心脏有规律、平稳地吸收进入体内的水分。

走路要快，快走提高免疫力

一般来说，步伐80厘米/秒的人能达到70~75岁，步伐超过1米/秒的人寿命可超过75岁。专家认为，走路速度和身体机能是相辅相成的。一般来说，走得快的人，心脏、肌肉、骨骼等各方面机能都比常人强，平衡能力、协调能力也比较好，对疾病的抵抗能力和对意外事故的防范能力自然也更佳。



老年助餐优惠或补贴有哪些形式？ 如何申请助餐补贴？

日前，本市出台《关于推进本市老年助餐服务高质量发展的实施意见》，但是有不少人误读了这个文件，“上海老年助餐补贴每天发2元？”不是！

“补贴以现金形式发放？”不是！

为此，我们邀请民政资深干部老陆，前来答疑解惑。

问：老陆您好，哪些老年人可以去社区长者食堂用餐呢？

答：本市社区长者食堂面向全体老年人服务，有需求的老年人均可前往社区长者食堂用餐。

问：当前老年助餐优惠或补贴有哪些形式？

答：目前，各社区长者食堂对老年人有一定的优惠或补贴。主要分为两种

形式：一是直接打折。比如说老人点了20元的餐，社区食堂有8.5折优惠，那现场就只需支付17元。另一种是现场支付时对符合一定条件的老年人减免一定金额，比如一位老人点了20元的餐，按所在区或街镇的规定可以享受2元补贴，那现场只需支付18元。

一位老人同一时间只能享受一个地区的补贴政策，也就是随申办上“居住信息”所在地的政策。

问：符合条件的老年人如何申请助餐补贴？

答：符合条件的老年人，申请助餐补贴可以通过“随申办”APP线上办理，也可到社区事务受理服务中心线下申请。

这三条上海地区党的隐蔽战线红色路线， 你去过了吗？

市文化旅游局和市国家安全局联合发布第一批3条“上海地区党的隐蔽战线红色路线”，欢迎广大市民群众在党的诞生地、隐蔽战线诞生地追寻红色足迹，重温百年红色记忆。

路线一

中国共产党第一次全国代表大会会址——大同幼稚园旧址——中国共产党代表团驻沪办事处旧址（周公馆）——中共中央第一座无线电台遗址——刘长胜故居——中央特科机关旧址（部分地点不对外开放，仅限外部瞻仰。）

路线二

中共中央政治局机关旧址（1928—1931年）——中国共产党第二次全国代表大会会址——八路军驻沪办事处旧址——中共中央无线电训练班旧址——钱壮飞旧居（部分地点不对外开放，仅限外部瞻仰。）

路线三

周恩来避难地（礼查饭店）——中央特科武器存储处遗址——中共四大纪念馆——周恩来在沪早期革命活动旧址——郑文道烈士牺牲地——李白烈士故居（部分地点不对外开放，仅限外部瞻仰。）



捣练子· 庆贺建党103周年

□ 马导农

风雷激，映河山。
翻滚浦江卷巨澜，
荡漾南湖红船航，
百年奋斗续新篇。

醉太平·普天同庆共和国75华诞

□ 徐念奎

山河笑颜，神州壮观。鸿猷四化仙丹，赤旗尧舜天。
红船舵璇，齐心万全。辉煌伟业燎原，创新篇贺年。

“七一”咏党

□ 张立挺

长怀天下乐和忧，立志甘为大众牛。
荡涤阴霾三岳倒，振兴家国百年酬。
步随红日千秋路，帆鼓东风万里舟。
休惧前途存骇浪，党旗永远柱中流。

学习党纪守初心

□ 傅光达

当年举手曾发誓，践诺章程必认真。
纪律时习应入脑，规矩再复可修身。
方针大政休瞎议，条例细则要记循。
信念夯实增定力，初心不变为人民。

鹧鸪天·青松城里诗会

□ 王令之

挥笔争先献妙词。依声填谱句参差。
清风惹得芳华绽，佳韵拈来葭苇飞。
前引领，后随追。枫林诸老赛诗痴。
骚人素有初心照，情趣相谐竞逸驰。

醉桃花

□ 史济民

似烟粉嫩灼其华，柔媚妖娆若晚霞。
香浦高枝曾镜内，树丛幽径却天涯。
春风问讯梦中蝶，人面追随雾里花。
旖旎韶光可回顾，诗书半卷向谁夸。

生态歌

□ 廖显辉

风调雨顺百花开，采蜜寻香蜂蝶来。
改造山河辞旧貌，振兴村寨上新台。
遍栽绿树满生意，大扫庭除远病灾。
到处桃源好景致，天蓝水碧净无埃。

诗意枫泾

□ 江日兴

枫溪流淌已千年，水畔长廊景致妍。
河道纵横烟柳翠，拱桥南北贾商绵。
丹青享誉江南秀，物产丰饶日子甜。
寄意后昆添重彩，驰名古镇有新篇。